MÂNCAREA UCIGAŞĂ

Un studiu despre securitatea alimentară dat publicităţii în Franţa spune că jumătate din produsele alimentare din România sunt infectate cu substanţe cancerigene de tip „aflatoxină”. Aceasta nu poate fi distrusă prin fierbere sau prin metabolism. Fenomenul infectării alimentelor cu aflatoxine în ţările din sud-estul Europei e cunoscut de specialiştii occidentali de peste 15 ani şi este numit „sindromul balcanic”. Aportul de E-uri poate face ca un salam să conţină doar 5% carne.

În anul 2004, în România exploda un scandal legat de importarea unui lot de boia de ardei (paprika) din Ungaria, infectat cu aflatoxină. Produsul a fost retras imediat de pe piaţă, dar nimeni nu a fost sancţionat. Aflatoxina este o substanţă cancerigenă, produsă de ciuperci microscopice, care infectează alimentele depozitate în condiţii precare. Cel mai des este întâlnită în cafea, arahide, porumb, alune şi condimente. Microorganismele mai sus menţionate produc mai multe tipuri de toxine, din care cele mai periculoase sunt aflatoxinele, acestea fiind la rândul lor de mai multe tipuri. Scandalul părea să se fi ivit din neant, până la acea dată în România nu se auzise nimic despre ciupercile cu pricina. Despre ce este vorba? Povestea a început în 1960, când în Anglia au murit în câteva luni 2000 de curcani. Fermierii au intrat în panică şi au cerut biologilor să afle care e cauza dezastrului. Din aproape în aproape, s-a ajuns la concluzia că toate păsările fuseseră hrănite cu turte de arahide provenite de la un singur depozit şi că toate muriseră din cauză că li s-au blocat rinichii. După un timp, a fost găsit vinovatul: o ciupercă microscopică. Aceasta se dezvoltă în mediile umede şi închise şi secretă o substanţă toxică pentru organism. Mai mult, toxina nu poate fi distrusă prin fierbere sau prin metabolism. Astfel, un animal care a mâncat porumb infectat transmite toxina mai departe la omul care consumă carnea animalului sacrificat. Occidentalii au luat imediat măsuri, în sensul că au dezvoltat o adevărată industrie a depozitării, diferită pentru fiecare produs în parte. Un astfel de sistem de protecţie în alimentaţia publică, numit HCCP, a fost preluat de la specialiştii NASA, care îl inventaseră pentru securitatea cosmonauţilor. Concomitent, au adoptat o serie de măsuri legislative care să protejeze piaţa alimentară de produsele infectate cu toxina ucigaşă. Fenomenul e în continuare studiat de specialiştii occidentali, majoritatea ţărilor lumii fiind monitorizate din acest punct de vedere, acest lucru producând efecte economice pentru cei ce încalcă legislaţia securităţii alimentare.

Un studiu numit „Siguranţa alimentară”, publicat în anul 2002 în revista franceză *Ştiinţe şi tehnici alimentare*, arată că România se află printre ţările infectate cu micotoxine. Din produsele autohtone analizate de francezi, jumătate musteau de asemenea substanţe ucigaşe. Capitolul „România” din acest document se intitulează „Studiile Dutton – 1996”, iar oamenii de ştiinţă occidentali situează ţara noastră în zona afectată de ceea ce ei au numit cu 15 ani în urmă „sindromul balcanic”. Încă de atunci se ştia că populaţiile României, Bulgariei şi ţările fostului spaţiu iugoslav consumă cereale puternic infectate cu ciuperci producătoare de micotoxine de tip „aflatoxină”, în special cele care atacă rinichii. De ce? În timp ce ţările dezvoltate şi-au creat tehnologii avansate pentru depozitarea alimentelor pentru a preveni îmbolnăvirea populaţiei cu micotoxine, ţările sărace, printre care şi România, nu au investit nimic în acest domeniu. Dacă într-un siloz pentru cereale din Olanda, de exemplu, chiar şi aerul este filtrat pentru a evita orice infectare a produsului alimentar, în ţările mai înapoiate, cum ar fi cele din America Latină şi Europa de Est, principala problemă a depozitării sunt şoarecii şi şobolanii, restul fiind considerat nesemnificativ, pentru că nu omul era scopul în sine, ci producţia. Revenind

pe plaiuri mioritice, la noi nu s-au făcut asemenea studii şi nu s-a spus un cuvinţel despre legătura dintre alimentele de pe piaţa românească şi aflatoxine. Singurele date despre noi înşine ni le dau occidentalii, care afirmă că cel puţin jumătate din hrana pe care o punem zilnic pe masă conţine substanţe cancerigene de tip aflatoxină.

Limitele de la care micotoxinele devin periculoase sunt de ordinul micro sau nanogramelor pe kilogram corp pe zi (miime de gram sau milionime de gram), în funcţie de tipul toxinei. Dacă organismul uman primeşte mai mult decât atât, ceea ce la noi se întâmplă zilnic, micotoxinele atacă materialul genetic, făcând posibilă apariţia cancerului, în special la ficat. De asemenea, poate determina apariţia malformaţiilor la nou-născuţi. Cei mai afectaţi sunt bătrânii, copiii, femeile însărcinate şi persoanele bolnave. Comisia Naţională pentru Securitate Biologică cunoaşte foarte bine fenomenul, dar deocamdată nu a putut face altceva decât să pună în acord legislaţia românească cu cea europeană. Restul va depinde de banii investiţi în infrastructura agricolă. Şi, din păcate, problemele legate de calitatea alimentelor nu se opresc aici.

În urmă cu trei ani, angajaţii Administraţiei Cimitirelor şi Crematoriilor Umane au adus la cunoştinţa conducerii instituţiei că se confruntă din ce în ce mai des cu nişte cazuri ciudate de mumificare a cadavrelor. Din lipsă de spaţiu, în cimitirele bucureştene se practică deshumarea la 7 ani a osemintelor pentru a fi reînhumate la picioarele unui alt decedat al familiei. Surprinzător, cadavrele nu mai putrezesc. Ce să fie, ce să fie? Răspunsul l-a dat dr. Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare: „Povestea are o cuprindere mai largă. Specialiştii europeni în alimentaţie au fost sesizaţi în anii '90 de faptul că morţii nu mai putrezesc şi, în urma unor studii, s-a demonstrat că acest lucru se datorează consumului de conservanţi sintetici, adică E-uri. Aceasta este explicaţia şi la noi." Altfel spus, românii mănâncă în fiecare zi alimente care conţin aditivi şi conservanţi alimentari. În ciuda faptului că specialiştii avertizează asupra consumului de E-uri, nimeni nu se poate feri de alimentele „îmbogăţite" cu aditivi.

„Este bine să ne ferim de toate E-urile, dar mai ales de conservanţii sintetici, de coloranţii sintetici şi de aditivii care accentuează gustul. Din păcate însă, nu prea mai există alimente care să nu conţină asemenea substanţe. Este o necesitate a industriei alimentare moderne. Fără conservanţi nu putem avea mâncare în magazine dar, pe de altă parte, aceste E-uri sunt dăunătoare sănătăţii. Este un cerc vicios. Produsele mai ieftine au întotdeauna mai multe E-uri, aşa că aceia care ţin la sănătatea lor ar trebui sa mănânce puţin, dar bun. Ceea ce în România nu prea este posibil. Mai mult, din punct de vedere legal, controlul aditivilor este problematic. Dacă o firmă de mezeluri decide că reţeta produsului ei trebuie să conţină mulţi aditivi, noi nu putem interveni. Astfel că nu trebuie să mire pe nimeni dacă într-un salam nu există decât 5% carne. Este dreptul producătorului să scoată pe piaţă reţeta pe care o doreşte, adică ieftină şi proastă, cu singura obligaţie să specifice conţinutul pe etichetă. În ceea ce priveşte sindromul balcanic, ştiam de aceste lucruri doar din cercetările făcute în Occident. Aflatoxina atacă în special ficatul şi rinichii. De cele mai multe ori, nici măcar aceasta cerinţă de etichetare nu este respectată la noi", ne-a declarat Gh. Mencinicopschi.

În paranteză spus, în România, este permisă utilizarea a peste 200 de aditivi alimentari. Printre cele mai periculoase E-uri sunt cele care dau gust, mai ales o puternică aromă de carne (E 621, E 634, E-635), cele folosite în produsele proaspete, chiar şi în pâine, pentru a le conserva (E-210), coloranţi folosiţi mai ales la băuturile nealcoolice şi la sosuri (E-102 - galben, E-129 - roşu). In Europa, doi aditivi coloranţi au fost interzişi (E -231 şi E-232), fiind catalogaţi ca pesticide, dar în ţara noastră continuă sa fie utilizaţi. Riscurile consumului de aditivi alimentari sunt multiple pentru sănătate, dar efectele nu apar imediat. Atunci când o persoană

prezintă stări de oboseală, lipsă de concentrare, ameţeli, dureri de cap sau balonări, se poate gândi, fără să greşească, că este urmarea consumului de aditivi şi a alimentaţiei proaste.

Atenţie la B.T. – porumbul modificat genetic! În anul 2003, Comisia Naţională pentru Securitate Biologică a descoperit într-un magazin din Bucureşti un sirop obţinut din porumb modificat genetic, pentru îndulcirea produselor de patiserie, produs importat în mod ilegal. Este primul caz de acest gen constatat în ţara noastră. Sigur, avertizarea că siropul conţine porumb „mutant" era trecută doar pe eticheta distribuitorului francez. Importatorul roman lipise peste ea o etichetă în limba autohtonă, unde evitase să treacă acest amănunt foarte important, deşi legea îl obliga explicit la acest lucru. Mai mult, nimeni nu are voie să importe asemenea produse decât cu acordul Comisiei Naţionale pentru Securitate Biologică (CNSB) , lucru pe care importatorii nu l-au făcut.

Concret, produsul alimentar avea culoarea maronie şi era îmbuteliat în recipiente din plastic de 700 de mililitri. Pe eticheta principală scria că este un sirop pentru clătite, produs în SUA şi adus în Europa de un distribuitor francez. Pe spate, o etichetă anunţa cumpărătorul, în limba română, că lichidul maroniu conţine sirop de porumb, apă, arome, conservant, colorant, caramel şi acid citric. Dacă se desprindea acea hârtie, apărea eticheta originală, pe care scria, în limba franceză, cam acelaşi lucru, cu o deosebire: după „sirop de porumb", francezii au deschis o paranteză în care au adăugat fraza: „siropul este obţinut din porumb modificat genetic". Amănuntul este foarte important în comerţul cu produse alimentare. Siropul a fost retras de pe piaţă după constatarea făcută de CNSB dar, în mod straniu, nimeni nu a fost sancţionat.

Porumbul modificat genetic, prescurtat B.T., face parte din categoria „organismelor transgenice de generaţie I", adică nu mai e porumb, ci o specie obţinută din combinarea genelor plantei cu un microorganism, *Bacillus thuringiensis*. E un fel de bacterie mare cu frunze, care face popcorn. Pentru respectarea termenilor ştiinţifici, trebuie spus că organismele transgenice sunt mai mult decât mutanţii. Aceştia din urmă sunt specii naturale, asupra cărora s-a intervenit genetic pentru întărirea anumitor calităţi naturale. Adică nu se iese din cadrul natural al speciei. Organismele transgenice în schimb sunt mutanţi la pătrat, adică nişte combinaţii genetice între diferite specii, în urma cărora apar specii absolut noi, pe cale artificială.

Cum s-a ajuns aici? Încă din anii '70, specialiştii în domeniul alimentaţiei au ajuns la concluzia că terenurile agricole existente nu vor putea face faţă ritmului de creştere demografică şi că omenirea se află în faţa unei catastrofe prin înfometare. S-au căutat imediat soluţii care mai de care mai ciudate. Una dintre ele s-a arătat a fi rentabilă: alimentele obţinute prin combinaţii între genele mai multor specii aflate pe niveluri diferite ale evoluţiei. Cele mai mari investiţii în cercetarea acestui domeniu au fost făcute în SUA. Aceste firme au studiat posibilitatea obţinerii unor culturi modificate genetic, care să scadă costurile de producţie. Aşa a apărut prima generaţie de organisme modificate genetic.

S-a studiat o combinaţie de cartof cu genă de bacterie. Acest produs are formă şi gust de cartof şi este rezistent la boli şi dăunători, adică nu mai are nevoie de erbicide şi insecticide, eliminând multe cheltuieli de producţie. Tot prin combinare genetică a fost obţinut un tip de soia care rezistă la erbicidul universal anti-clorofilă. Acesta ucide orice plantă, mai puţin soia transgenică. Porumbul B.T., alt transgenic, este rezistent la viermele de porumb. Culturile acestei specii artificiale nu mai au nevoie de tratamente speciale împotriva dăunătorului. Cel mai recent şi spectaculos produs al acestei generaţii OMG sunt roşiile transgenice pentru zonele foarte reci, care au fost combinate cu gene ale unui peşte. Această roşie nu are nici un fel de

probleme cu frigul, creşte în câmp deschis, în condiţiile unei veri de scurtă durată şi dă o recoltă foarte bogată.

Exista însă şi organisme modificate genetic din generaţia a 2-a, deocamdată în faza de studii teoretice, care vor intra pe piaţă peste câţiva ani. Un exemplu: orezul modificat genetic din generaţia a 2-a va avea componentele nutritive de cereală, dar şi pe cele de carne. Produsul e gândit pentru ţările slab dezvoltate, unde populaţia se hrăneşte aproape exclusiv cu orez, lucru care duce la subnutriţie. Aceste populaţii vor continua să mănânce numai orez, dar nu unul oarecare, ci super-orezul, care are proteine de carne. Cu alte cuvinte, pilaful va fi recoltat din câmp cu carne cu tot.

Există şi o ramură a ingineriei genetice care se ocupă de animalele transgenice. Aici lucrurile sunt mai complicate, în sensul că s-au obţinut porci transgenici fără grăsime sau lapte de vacă cu insulină pentru bolnavii diabetici. Dar, pentru că genetica animală e mult mai complexă decât cea vegetală, specialiştii se tem încă să lanseze pe piaţă asemenea produse.

Sunt periculoase alimentele modificate genetic? Unii specialişti spun că da. Primul produs obţinut prin aceasta tehnică şi destinat vânzării de exemplu, a fost o versiune modificată genetic a unui hormon – BST somatotropina – care stimulează producţia de lapte la vaci. Conform Raportului Uniunii Europene, administrarea de BST stimulează producerea unui hormon care, atunci când este secretat în cantităţi mari în lapte, stimulează dezvoltarea malignă a celulelor canceroase. Folosirea acestui hormon a fost asociată şi cu o creştere relativă a apariţiei cancerului la sân şi prostată la consumatorii umani.

Una peste alta, anomaliile de pe piaţa alimentară românească riscă să devină o catastrofă a agriculturii româneşti după 2007. În următorii ani, vom asista la un adevărat război între produsele noastre şi cele occidentale şi suntem total nepregătiţi pentru această luptă. România a greşit în 1990, când s-a împărţit bugetul de subvenţie la 4 milioane de agricultori, indiferent cine au fost aceştia. Sumele s-au risipit pe mici parcele care nu au produs decât pentru autoconsum. Dacă banii ar fi fost canalizaţi către retehnologizare, am fi avut acum agricultori pregătiţi tehnologic să se bată cu cei din UE. Am pierdut bani şi timp preţios şi nu ştiu cum vom recupera decalajul. Teoretic, în 2007 am putea exporta în Europa jumătate din producţia agricolă, dacă aceasta se va ridica la standardele de calitate. Dar nu se ridică. Pe de altă parte, neseriozitatea actualilor producători ne va costa scump din ianuarie 2007. Occidentalii abia aşteaptă să găsească produse alimentare sub standardele UE pentru a interzice produsele autohtone. Să dau un exemplu: dacă într-un sat din Teleorman se va găsi lapte infectat cu aflatoxine, producţia de lapte va fi sistată în tot judeţul cu pricina. Puteţi ghici uşor ce produse îi vor lua locul…

ADITIVII ALIMENTARI

Cel mai important factor în menţinerea sănătăţii este alimentaţia, ea fiind furnizorul de materie şi energie pentru buna dezvoltare şi funcţionare a corpului uman. Statisticile medicale prezintă din când în când câte un grup mai mare de boli ca fiind maladiile secolului XX, iar printre cauzele sau factorii favorizanţi este inclusă şi nutriţia deficitară sau, în funcţie de caz, abuzivă. Dar de ce oare alimentul, care este baza existenţei noastre, să fie cauza unor maladii?

Epoca modernă a adus după sine o mare afacere pentru producătorii şi comercianţii de produse alimentare şi un plus de confort pentru consumatori. Dacă acum câteva zeci de ani majoritatea alimentelor proveneau din producţia proprie iar alimentele erau integral pregătite în casă, astăzi raportul s-a inversat: cele mai multe alimente provin din reţeaua de magazine alimentare iar o bună parte din hrană are la bază semipreparate. Producătorii industriali, pentru a rezista concurenţei, prezintă pe piaţă produse „calitativ superioare", adică cu un aspect agreat de client, miros şi gust plăcute şi un termen de valabilitate cât mai mare.

Dar pentru a satisface aceste deziderate, alimentele sunt prelucrate prin înglobarea de aşa-zişi aditivi alimentari (coloranţi, emulgatori, stabilizatori, antioxidanţi, conservanţi, aromatizanţi, etc.) care se regăsesc în compoziţia inscripţionată pe ambalaj (dacă ea există) sub forma unor coduri: E 954 (pentru zaharină), E 330 (acid citric), E 250 şi E 251 (nitriţi, respectiv nitraţi din mezeluri), etc. Aceşti aditivi sunt utilizaţi doar cu avizul Ministerului Sănătăţii şi la prima vedere par inofensivi, dar în timp se constată că lucrurile stau cu totul altfel. Spre exemplu zaharina a fost folosită (şi la noi încă mai este) ca îndulcitor pentru diverse preparate hipocalorice. Vreme de mulţi ani s-a crezut că este o substanţă totalmente inofensivă pentru organism, dar cercetări recente au arătat că ea prezintă potenţial cancerigen, ceea ce a făcut ca în multe ţări occidentale să fie recomandată retragerea ei din consum.

Ce sunt de fapt aceşti aditivi alimentari? Cea mai mare parte sunt substanţe chimice de sinteză, care nu se găsesc în mod natural nici în regnul vegetal nici în cel animal, deci nu ar trebui sa facă parte din alimentaţia noastră. Organismul uman, văzut nu deţine căi metabolice proprii acestor substanţe, care sunt obţinute în urma unor reacţii chimice „în eprubetă" şi sunt lipsite de energiile vitale pe care în mod natural substanţele produse de natură le conţin. Aditivii alimentari sunt substanţe „moarte", consumatori de energie vitală din rezerva proprie a organismului şi care împrumută căi metabolice în vederea transformării şi eliminării lor din corp.

Coloranţii alimentari sunt substanţe de sinteză, ale căror molecule au proprietatea de a se fixa pe grăsimi ori pe fibrele celulozice din alimente. Cele mai nocive sunt cele care se fixează pe grăsimi, pentru că acestea, odată ajunse în organism, se vor depune în ţesutul adipos, colorându-l, iar mai târziu generează diverse probleme de sănătate. Conservanţii sunt substanţe chimice care împiedică dezvoltarea microorganismelor prin blocarea unor enzime vitale ale acestora sau prin distrugerea membranei lor celulare. Nu avem nici o garanţie că aceste fenomene, chiar dacă nu sunt sesizabile prin mijloacele actuale de investigare, nu au loc şi în organismul nostru, undeva la scară moleculară, cu efecte grave în timp.

În ultima perioadă, pieţele noastre au fost invadate de tot felul de fructe ale căror perioadă de coacere este în cu totul alt sezon al anului. În mod normal, fructele, în special cele de toamnă, se pot păstra o perioada de timp, dar semnele îmbătrânirii şi degradării lor vor deveni evidente. Cum de, totuşi, cele din comerţ arată de parcă tocmai ar fi fost luate din pom? Nimic mai simplu: după recoltare, ele sunt tratate cu nişte substanţe care împiedică degradarea lor fizică. Dar ceasul biologic al fructului lucrează în continuare, energiile degradându-se şi fructul devenind o masă vegetală moartă, pe care îmi vine să o asemuiesc cu o bucată de plastic gustos. Dacă aceste substanţe ar rămâne doar pe coaja fructului, nu ar fi nici o problemă, dar ele se absorb în interior, de aici rămânând doar un pas până la pătrunderea lor în organismul nostru. Ştim despre aceste substanţe că în doze rezonabile nu au efect toxic vizibil şi imediat asupra organismului uman, dar nu ştim ce efecte pot avea în timp la scară moleculară şi ce boli ascunse ar putea favoriza.

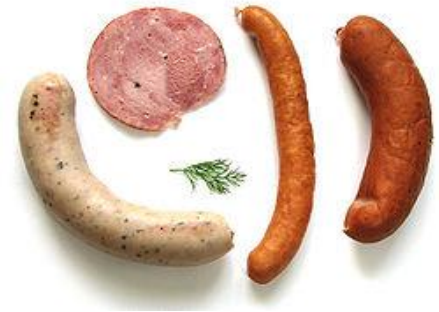
O găselniţă alimentară interesantă este margarina, despre care se afirmă într-un mod cu totul hazardat că este un produs natural. Este adevărat că la baza procesului de fabricaţie stau uleiuri vegetale, dar nu ştiu cât de natural mai este un produs supus hidrogenării la cald, în pre-

zenţa nichelului pe post de catalizator. Rezultatul acestui proces este acea masă albă, a cărei structură chimică diferă exact prin caracteristica de bază care face uleiul vegetal mai sănătos decât grăsimea animală, şi anume gradul de nesaturare. Deci, diferenţa dintre margarină şi grăsimea animală este doar de origine, corpul uman depunând acelaşi efort energetic pentru metabolizarea amândurora.

Când şi cum vom afla cât de nocivi pentru sănătatea noastră sunt aditivii alimentari nu ştiu să vă spun, dar haideţi să consumăm mai puţină carne roşie şi fragedă decât este ea în realitate, mai puţine fructe arătoase atunci când nu e timpul lor, mai puţine conserve şi alte semipreparate, mai puţine găselniţe alimentare şi, cu siguranţă vom fi mai sănătoşi.

MEZELURILE – ce conţin ele?

Le mănânci cu poftă, însă ştii ce consumi? Află din interviul luat profesorului doctor Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, cum sunt preparate mezelurile:



Ce ingrediente conţine o reţetă standard?

- Mezelurile conţin aditivi foarte periculoşi, cum ar fi: nitraţi şi nitriţi de sodiu şi potasiu (de la E-249, la E-252), fosfaţi (de la E-339 la E-343) şi polifosfaţi (de la E-450 la E-452) de potasiu, sodiu, calciu, magneziu. În prezenţa proteinelor, nitriţii se transformă într-o substanţă care favorizează apariţia cancerului de stomac. În doze foarte mari, nitriţii dau o toxicitate acută, care împiedică sângele să mai transporte oxigen. Sugarii şi copiii mici sunt foarte sensibili la aceste substanţe, care le creează probleme respiratorii. Un aditiv pe care producătorii îl folosesc ilegal şi frecvent în mezeluri fără a fi sancţionaţi este amidonul modificat. Conform Ordinului nr. 975, amidonul nu este admis în produsele din carne. Totuşi, mezelurile au amidon cu nemiluita, deoarece acest aditiv are proprietatea de a reţine multă apă şi măreşte cantitatea de mezel, înlocuind, în fapt, carnea.

La ce ingrediente trebuie să fim atenţi când alegem un produs procesat din carne?

- Chiar dacă au fost siliţi de legi să treacă pe etichete toate componentele reţetei, producătorii din România se feresc să dezvăluie cantităţile adevărate de carne dintr-un produs. **Dintr-o listă de aproximativ 20 de ingrediente, doar unul singur este carne**. Restul sunt fosfaţi, nitriţi, nitraţi, arome sintetice şi coloranţi, multă sare şi multă apă. În ultima vreme, au apărut tot soiul de aditivi care n-au fost testaţi toxicologic, dar pe care producătorii au început să-i folosească intens. Între cei mai periculoşi sunt fosfaţii, care împiedică fixarea calciului în oase. Imaginaţi-vă ce înseamnă asta pentru copii.

Glutamatul monosodic dă un gust foarte bun. Stimulează pofta şi te face să mănânci încontinuu. Efectul nu apare imediat, dar în timp duce la obezitate. Aspectul de „delicios" al mezelurilor este dat în mare parte de făina de soia sau de amidonul de cartofi, care pot reprezenta chiar 40% din compoziţia unui parizer sau a unui salam ieftin. Soia în stare pură, nemodificată genetic, a ajuns să fie cel mai sănătos ingredient dintr-un salam. Amidonul în schimb chiar n-are ce caută într-un produs din carne. Producătorii promit să-l treacă pe lista ingredientelor.

Peştele afumat este indicat pentru consum?

- Peştele afumat este mai greu de digerat din cauza fumului, care pe deasupra mai conţine şi substanţe nocive. Prin afumare, peştele îşi pierde o parte din calităţile nutritive.

Crenvurştii din ce sunt făcuţi?

- Crenvurştii conţin în cea mai mare parte tocătură de oase, tendoane, pieliţe, grăsime, tot ce mai rămâne din carcasa de pasare după ce se ia carnea. Sunt plini de bacterii ce ne pot îmbolnăvi: salmonella, răspunzătoare de toxiinfecţiile alimentare şi campilobacter, o bacterie care favorizează cancerul de stomac, stau la suprafaţa carcasei de pasare, pe piele. În momentul în care carcasa este tocată, bacteriile se amestecă în toată masa produsului care, chiar dacă este preparat termic, rămâne infectat până la consumul propriu-zis.

Ce intră în compoziţia unui salam?

- Salamurile conţin: 60% slănină şi şorici, 17% carne de calitate inferioară, adică ceea ce se poate prelucra din picioare şi gât, mix de condimente (sare, boia, piper) sau extract de condimente, aditivi care imită gusturile condimentelor, făină de soia 20%, antioxidanţi, colorant (carmin, glutamat de sodiu - E-261), nitriţi, nitraţi, pastă de usturoi, zahăr. Toate acestea se pun în malaxoare, apoi se ambalează în membrane artificiale (plastic), se zvântă şi se afumă industrial într-o cameră unde, teoretic, ar trebui să stea cel puţin cinci zile. În cele mai multe cazuri însă, se adaugă agent de afumare, pentru a grăbi procesul.

Ce reţetă standard se foloseşte de obicei în prepararea cârnaţilor?

- Cârnaţii de porc conţin carne de porc cu slănină şi şorici (60%), proteină vegetală din soia nemodificată genetic, apă 20%, sare, condimente şi arome naturale, stabilizatori (dipolifosfat de sodiu şi potasiu), antioxidanţi (acid ascorbic, izoascorbat de sodiu), nitrit de sodiu, potenţiator de gust (glutamat monosodic), zaharuri (lactoză, dextroză), colorant natural (carmin), conservanţi (nitrit de sodiu şi nitrat de potasiu). Nitritul de sodiu previne creşterea bacteriei ce provoacă botulismul, măreşte timpul de valabilitate al produsului, stabilizează culoarea roşie a cărnii procesate şi dă aroma specifică.

Ce ingrediente găsim în parizer?

- Parizerul de porc conţine 80% slănină şi şorici de porc, 10% carne de pasare dezosată mecanic (în care intră oase măcinate), făină de soia, proteină vegetală, amidon, condimente – sare, usturoi, coriandru, boia de ardei, potenţiatori de gust, coloranţi (carmin). După amestecare, compoziţia se fierbe timp de 20 de minute în apă, la 75°C. Amidonul şi fibrele din soia conferă starea de saţietate. În schimb, este greu de digerat. Carnea dezosată mecanic este pasta rezultată din dezosarea carcaselor de pasare, care este prelucrată cu utilaje.

Şunca presată, pastrama şi cotletul de porc sunt mai puţin prelucrate sau pot să conţină şi ele ingrediente nocive?

- Proporţiile de carne diferă în funcţie de reţetă. Şunca ţărănească conţine: 70% carne procesată mecanic (are în compoziţie slănină, urme de oase, şorici), proteine din soia, toată gama de antioxidanţi, colorant – carmin. Carnea se injectează cu o soluţie de saramură, apoi trece prin malaxoare de trei ori. Prima malaxare se face la o oră după injectarea cu saramură, a doua la 24 de ore după depozitarea la frig şi încă o dată la 48 de ore după maturare. Apoi, compoziţia se pune în forme metalice, care se ţin la un tratament termic de 75°C. După răcire, formele se ambalează în pungi de plastic, în vid.

Pastrama de porc conţine: carne dezosată de la pulpă, spată şi muşchiul de pe spate. Se taie în şuviţe, se sărează, după care se trece printr-un sos condimentat cu praf de ceapă şi de usturoi, antioxidanţi, coloranţi, agenţi de afumare şi potenţiatori de gust. Carnea stă în sos timp de 3 până la 5 zile, apoi se scoate şi se leagă cu sfoară. Se injectează cu o soluţie de saramură de 20-40%, apoi se ambalează în pungi de plastic, în vid. Afumarea se face cu fum lichid, care conţine cele mai cancerigene hidrocarburi - cele policiclice aromate.

Cotletul de porc conţine: cotlet de porc şi un strat de slănină de 0,5–1 centimetri. Carnea, tăiată şuviţe, se injectează cu saramură 20-40%. Injectarea se face manual sau cu o maşină specială cu ac. Se pune apoi într-un sos condimentat cu usturoi, boia, piper şi coriandru, unde se lasă timp de mai multe ore. În sos se mai adaugă antioxidanţi şi potenţiatori de gust.

Pateurile ce ingrediente conţin? Dar cele vegetale?

- Pateul este un preparat culinar de consistenţă cremoasă, obţinut în casă sau industrial, din diverse ingrediente, cum ar fi: carne de porc, de vită, de peşte (ton), şuncă, ficat, unt, smântână, condimente, sare, aditivi alimentari, arome. Cel mai renumit este *pate de foie gras*, obţinut din ficatul de gâscă sau raţă, special crescute în acest scop. Ficatul obţinut de la aceste gâşte sau raţe este hipertrofiat şi infiltrat cu grăsime. Acest ficat este transformat în pastă prin amestecare cu unt, lapte, uneori cu ciuperci rare şi foarte scumpe (trufe). Acest *pate* se consumă de obicei pe pâine prăjită, ca aperitiv, preţul lui fiind însă prohibitiv.

Pateurile industriale fabricate astăzi sunt foarte deosebite de pateul ultrafin *foie gras* de gâscă sau raţă. Iată o compoziţie tipică a unui pate industrial: ficat de pasare 20%, apă, carne de pasare, ulei vegetal nehidrogenat, proteină vegetală din soia, amidon din porumb, sare iodată, condimente, amidon din grâu, extract din condimente, muştar, arome, stabilizatori (polifosfaţi E-452), sirop de glucoză, emulgatori (esterii glicerici ai acidului citric E-472), agenţi de îngroşare (gumă guar E-412, gumă xantan E-415), antioxidanţi (acid citric E-330), ascorbat de sodiu E-301), potenţiator de aromă (monoglutamat de sodiu E-621), colorant (carmin E-120), conservant (nitrit de sodiu E-250). Conţine alergenii: soia, gluten, muştar.

Pe piaţă există şi variante de post, pateuri vegetale care, din păcate, reproduc compoziţia celor din ficat-carne, conţinând: apă, ulei vegetal hidrogenat (margarină) sau nehidrogenat, proteină din soia, sare iodată, extract de condimente, muştar, arome, stabilizatori (polifosfaţi E-452), emulgatori (săruri ale acizilor graşi E-470, ş.a.), agenţi de îngroşare (gumă guar E-412, caragenan E-407), amidon din grâu şi porumb, sirop de glucoză, zaharuri, potenţiator de aromă (glutamat monosodic E-621), legume deshidratate, antioxidant (acid ascorbic E-300), acidifiant (acid citric E-330), făină de roşcovă (E-410), coloranţi (caramel E-150, roşu carmin E-120), extract de paprika. Conţin alergeni de tipul: gluten, ţelină, muştar, soia.

Cum se pot falsifica aceste produse din carne?

Cele mai des întâlnite şi, în acelaşi timp, cele mai periculoase practici frauduloase folosite la fabricarea şi comercializarea cărnii şi produselor derivate sunt:

- substituirea cărnii de calitate superioară cu carne de calitate inferioară, de exemplu înlocuirea cărnii cu carne dezosată mecanic cu valoare biologică şi calitate microbiologică scăzute;
- punerea în vânzare a cărnii alterate, al cărei defect este mascat prin prelucrare şi transformare în specialităţi, cu adaosuri de condimente, aditivi alimentari (E-uri), alte ingrediente;
- substituirea cărnii unui animal cu carne provenind de la alte animale pentru care trebuie menţionată obligatoriu originea: carnea de porc amestecată cu carne de măgar, nutrie, cal sau carne provenind de la specii necomestibile (câine, pisică);
- procesarea sau comercializarea cărnii prelevate de la animale moarte, tăiate în agonie sau bolnave, care le fac improprii consumului uman;
- falsificarea produselor din carne, cum ar fi: carne tocată, pastă de mici, preparate din carne (cârnaţi, mezeluri, salamuri, muşchiuleţ, jambon, specialităţi), semiconserve şi conserve din carne prin înlocuirea unor componente valoroase cu altele inferioare: şorici, grăsime, tendoane, organe, urechi, stomacuri;
- introducerea unor aditivi pentru reţinerea apei (gumă caragenan E-407, coloranţi, E-120 carmin, polifosfaţi E-452, amidon E-1404, E-1440), izolate, concentrate, texturate proteice, făină de soia, alte ingrediente sau condimente în cantităţi mari sau neautorizate.

Descoperirea falsului în cazul substituirii cărnii de calitate cu una inferioară se face prin aflarea conţinutului de colagen, care se caracterizează prin abundenţa aminoacidului hidroxiprolina. Metoda este foarte utilă la produsele obţinute din carne tocată (mezeluri, pateuri). Acest aminoacid, împreună cu purinele şi unii aditivi, pot declanşa crize de gută la suferinzii de hiperuricemie. Astfel de produse sunt contraindicate şi suferinzilor de boli hepatorenale, cardiovasculare, cerebrovasculare, suferinzilor de cancer. Înlocuirea proteinei din carne cu proteină vegetală, de exemplu din soia, sau prin adaos de ingrediente şi/sau aditivi, apă, amidon, polifosfaţi, sare, azotaţi/azotiţi este întâlnită frecvent la produsele:

- **crude:** carne tocată, pastă de mici, cârnaţi proaspeţi;
- **pasteurizate**: rulade, muşchi, şunci;
- **afumate**: cârnaţi, slănină, costiţă;
- **pasteurizate şi afumate la cald**: crenvurşti, parizer, salamuri, cârnaţi;
- **afumate la cald, pasteurizate, afumate şi uscate** (de ex. salam de vară);
- **semiconserve şi conserve din carne** cu adaos de legume.

În tehnologia modernă, deseori se utilizează carnea congelată, care are capacitate redusă de reţinere a apei. Pentru a-i mări capacitatea hidratare, se adaugă în reţeta produselor din carne diferiţi hidrocoloizi: săruri de fosfor (E-452), polizaharide modificate, amidon modificat E-1404, E-1440, E-1420, carboximetilceluloza E-468, E-466.

Din cauza prezenţei glucidelor de tip amidon, produsele din carne, care în mod natural au index glicemic 0, se transformă în produse „moderne“, care au index glicemic, solicitând suplimentar pancreasul. Amidonul este o asociere nerecomandată cu proteinele animale, deoarece împiedică digestia acestora, provocând balonarea şi procesele de putrefacţie din colon, ceea ce creşte riscul de cancer de colon. Această asociere a proteinei animale cu amidon şi grăsimi animale accelerează şi apariţia supraponderalităţii şi obezităţii. Diabeticii trebuie să ia în considerare amidonul conţinut în astfel de produse.

CODEX ALIMENTARIUS – acum şi în România!

În 30 de ani vor muri trei miliarde de oameni: unul din lipsa hranei, alte două din cauza bolilor. Directive: eliminarea suplimentelor naturale, a mineralelor şi a vitaminelor. Animalele vor fi tratate cu hormoni şi iradiate, iar plantele modificate genetic. Cine va folosi produse naturale, va face închisoare. Usturoiul, menta şi alte produse vor fi considerate droguri.

România a aderat la Codex Alimentarius!

De la 31 decembrie 2009, Guvernul României a început, alături de alte 165 de state semnatare reprezentând aproape 85 % din populaţia planetei, implementarea Codex Alimentarius. Un compendiu de legi alimentare de factură nazistă, introdus de concernul chimic I.G. Farben şi care va stabili regulile de alimentaţie ale naţiunilor. Implementarea, prevăzută pe mai multe etape, porneşte de la faptul că populaţia globului este mult prea numeroasă pentru ca Terra să poată susţine o alimentaţie naturală. Astfel, produsele trebuie modificate genetic în laborator, aditivate şi iradiate. Toate aceste date pot fi studiate pe site-ul www.codexalimentarius.com. Conform acestui site, România a trimis deja formularele de înscriere şi aderare în ultimele zile ale anului trecut, iar din luna iulie 2010, după întâlnirea de la Roma, va începe implementarea proiectului, prima etapă prevăzând plantele modificate genetic, precum şi normativele aditivilor alimentari. În privinţa aditivării, sunt implicate marile

concerne farmaceutice mondiale, aceleaşi care sunt acum implicate în fabricarea vaccinurilor antigripale ca cel împotriva virusului AH1N1.

Secretul hranei artificiale

Codex Alimentarius este unul din cele mai bine păstrate „secrete deschise". Este finanţat de Organizaţia Mondială a Sănătăţii (OMS) şi Organizaţia pentru Alimente şi Agricultură (FAO), ambele aparţinând ONU. Este cel mai mare dezastru pentru sănătatea noastră, întrucât va interzice elemente vitale de alimentaţie. Adepţii teoriei conspiraţiei susţin că planul "Guvernului Mondial" este menit să decimeze populaţia planetei, aflată în continuă creştere. Dacă până acum războaiele mondiale erau cele care reglau numărul populaţiei, de acum soluţia stă în alimentaţie. Aceiaşi adepţi susţin că în 30 de ani de la implementarea Codului, populaţia planetei se va stabiliza la două miliarde, o masă mai uşor controlabilă, care este suficientă pentru resursele planetei şi care este în acord cu normele de poluare etc. În acest interval, un miliard de oameni vor muri din lipsa elementelor principale de hrană iar alte două miliarde din cauza bolilor ce vor fi generate în corp.

Hrană farmaceutică şi cancerigenă

Denumirea Codex Alimentarius provine din limba latină şi se traduce prin codul produselor alimentare. Acesta este o colecţie de standarde alimentare adoptate la nivel internaţional, care au ca scop declarat protecţia sănătăţii consumatorilor şi asigurarea practicilor corecte în comerţul alimentar. Codex Alimentarius cuprinde standarde pentru toate alimentele, fie ele preparate, semipreparate sau crude şi pentru distribuţia către consumator, prevederi în ceea ce priveşte igiena alimentară, aditivii alimentari, reziduurile de pesticide, factorii de contaminare, etichetarea şi prezentarea, metodele de analiza şi prelevarea. Codex Alimentarius intenţionează să pună în afara legii orice metodă alternativă în domeniul sănătăţii, cum ar fi terapiile naturiste, folosirea suplimentelor alimentare şi a vitaminelor şi tot ceea ce ar putea constitui mai mult sau mai puţin un potenţial concurent pentru industria chimiei farmaceutice. Cine se va opune sau va folosi alimente în afara Codex-ului va face închisoare. Practic, omenirea va avea parte de o hrană farmaceutică. Doctorul Matthias Rath, un specialist german care duce campanii la nivel mondial pentru folosirea tratamentelor alternative în cazul multor boli grave, descrie aceasta situaţie astfel: „Adevăratul scop al industriei farmaceutice mondiale este acela de a câştiga bani pe seama bolilor cronice, şi nu de a le preveni sau eradica. Industria farmaceutică are un interes financiar direct în perpetuarea acestor maladii, pentru a-şi asigura menţinerea şi chiar creşterea pieţei de medicamente. Pentru acest motiv, medicamentele sunt făcute pentru a alina simptomele şi nu pentru a trata adevăratele cauze ale bolilor. Trusturile farmaceutice sunt responsabile de un genocid permanent şi răspândit, ucigând în acest mod milioane de oameni. La fel va fi şi în cazul Codexului, care nu este altceva decât o măsură de decimare a populaţiei planetei, care în curând va mânca numai produse farmaceutice iradiate, cu conţinut de cobalt şi modificate genetic, generând astfel, inevitabil, cancere".

Aplicaţiile Codexului

Directivele Codex-ului Alimentarius, enunţate de către Directiva Europeană în ceea ce priveşte suplimentele alimentare, trebuie aplicate sub ameninţarea sancţiunilor financiare.

1) Eliminarea oricărui supliment alimentar natural. Toate aceste suplimente vor fi înlocuite cu 28 de produse farmaceutice de sinteză, care vor fi dozate şi vor fi disponibile numai în farmacii, pe bază de prescripţie medicală. Clasificate ca „toxine" (!!!), vitaminele, mineralele şi plantele medicinale vor exista pe piaţă numai în doze care NU au impact asupra nimănui. Coenzima Q10, glucosaminele etc., vor fi declarate ilegale, folosirea lor sancţionându-se cu închisoarea.
2) Medicina naturistă (cum ar fi acupunctura), energetică, ayurvedică, tibetană vor fi interzise.

3) Agricultura şi zootehnia vor fi reglementate conform normelor fixate de trusturile chimiei farmaceutice, interzicând, din principiu, aşa-numita agricultură bio. Aceasta implică, de exemplu, ca fiecare vacă de lapte de pe planetă să fie tratată cu hormonul de creştere bovin recombinat genetic produs de Monsanto. Mai mult, potrivit Codexului, orice animal de pe planetă folosit în scop de hrană trebuie tratat cu antibiotice şi cu hormoni de creştere. Regulile Codexului permit ca produsele ce conţin organisme modificate genetic să nu mai fie etichetate corespunzător. În anul 2001, 12 substanţe chimice despre care se ştie că sunt cauzatoare de cancer, au fost interzise unanim de 176 de ţări, inclusiv SUA. Ei bine, Codex Alimentarius aduce înapoi 7 dintre aceste substanţe interzise, care vor putea fi folosite la liber din nou.
4) Alimentaţia umană certificată legal va trebui să fie iradiată cu Cobalt. Sub regulile Codexului, aproape toate alimentele trebuie iradiate. Şi nivelurile de radiaţie vor fi mult mai mari decât cele permise anterior. Codex Alimentarius va controla accesul asupra acizilor aminaţi esenţiali, vitaminelor şi mineralelor.

Cum va fi implementat programul
Pe lângă România, la Codex Alimentarius au mai aderat alte 165 de ţări, ai căror reprezentanţi se întâlnesc alternativ fie la sediul FAO de la Roma, fie la sediul OMS de la Geneva. Următoarea întâlnire are loc în 2010, la Roma. Acum, Comisia funcţionează după un Plan Strategic, elaborat pentru perioada 2008-2013. Obiectivele stabilite pentru această perioadă sunt promovarea unui cadru solid de reglementare a activităţilor, şi anume un sistem naţional de control şi sisteme de reglementare legislative pentru întregul lanţ alimentar:

- suplimentele alimentare nu se vor mai comercializa nici în scop preventiv, nici terapeutic;
- vor fi necesare reţete pentru toate medicamentele peste o doză extrem de mică;
- usturoiul sau menta, alături de alte produse comune, vor fi considerate droguri de categoria 3 şi vor putea fi comercializate doar de către marile corporaţii farmaceutice;
- suplimentele alimentare vor fi interzise înainte de a trece anumite teste, prevăzute în cod;
- produsele modificate genetic vor fi comercializate fără avertizarea consumatorilor, niciun fel de etichetă nefiind necesară.

Specialiştii în nutriţie preconizează că aplicarea acestui program va produce, în maximum 30 de ani de la implementare, peste trei miliarde de victime umane, un miliard murind din cauza lipsei de hrană, iar alte două miliarde din cauza bolilor generate în organism de proasta calitate a alimentelor disponibile.

ALIMENTE NOCIVE PENTRU ORGANISMUL UMAN

Liviu Gheorghe

Moda înlocuirii alimentelor naturale cu cele chimice, pe motiv că sunt mai ieftine, a determinat apariţia unor produse alimentare cu efecte nedorite. Totuşi, dacă ne gândim bine, banii pe care-i economisim acum pe mâncare îi vom da mai târziu la medic. Faptul că ne îmbolnăvim nu-i interesează pe cei ce produc astfel de alimente. Dimpotrivă, ei îşi întreţin şi chiar extind clientela prin reclame persuasive, bine puse la punct, singurul lor interes fiind profitul.
E bine de ştiut că acest tip de alimente sunt lipsite de o serie întreagă de biocatalizatori (vitamine, enzime, minerale, oligoelemente etc.) fără de care nu pot fi asimilate. Vieţuirea omului în strânsă legătură cu natura, de-a lungul miilor de ani, a creat modele (*patterns*) metabolice foarte stabile, astfel încât aceste alimente nenaturale, carenţate şi modificate structural prin procese de prelucrare şi rafinare, sunt identificate ca ceva străin, necunoscut corpului uman. Aşa se explică o serie întreagă de toxine şi deşeuri metabolice responsabile de o gamă largă de afecţiuni, care se acumulează în organismul omului modern.

Zahărul

Este, fără îndoială, una dintre cele mai periculoase substanţe de pe piaţa alimentară în zilele noastre. Ne referim la zahărul alb, rafinat (din sfeclă de zahăr sau trestie), din care s-au eliminat toate vitaminele, mineralele, proteinele, fibrele, apa şi alte elemente sinergice. Acest zahăr este un produs de sinteză, care nu se găseşte în natură şi deci nu este potrivit consumului de către fiinţa umană. Alte zaharuri, precum fructoza din fructe sau miere, lactoza din lapte şi maltoza din cereale sunt substanţe cu certă valoare nutritivă. Zahărul brut este o substanţă maronie, lipicioasă, obţinută prin simpla fierbere urmată de evaporare a sucului de trestie de zahăr: acesta este un aliment sănătos, hrănitor, dar greu de găsit în Occident. O varietate „descoperită" de comercianţi (aşa numitul „zahăr brun") nu este altceva decât zahăr alb amestecat cu melasă, prin urmare, nu este mai presus decât zahărul rafinat.
Pentru a ne explica efectele nocive ale zahărului, să vedem traseul pe care îl face acesta în organism, odată ce a fost ingerat:
Zahărul străbate cu uşurinţă intestinul subţire, ajungând în sânge, unde provoacă hiperglicemie. Aceasta va determina o stare de excitare fizică şi nervoasă. Pancreasul, alertat peste măsură, va secreta mai multă insulină decât normal, ceea ce are ca rezultat scăderea zahărului din sânge sub medie, aşa încât se instalează o stare de hipoglicemie. Ficatul îşi face datoria şi transferă o parte din rezervele sale de glucide în sânge. Aceste alternanţe dereglează întregul metabolism şi, în timp, obosesc şi uzează organismul (mai ales pancreasul), epuizând în acelaşi timp sistemul nervos. Zahărul afectează grav şi imunitatea. Insulina, care rămâne în circulaţia sanguină mult timp după ce zahărul a fost metabolizat, inhibă hormonul de creştere secretat de glanda pituitară. Hormonul de creştere este reglatorul principal al sistemului imunitar; consumul zilnic de zahăr induce un deficit al acestui hormon, predispunând la deficienţă imunitară. În plus, zahărul e tratat ca agent străin şi toxic de către sistemul imunitar, atât din cauza structurii sale chimice nenaturale, cât şi a contaminării industriale cu alţi compuşi, reţinuţi în procesele de rafinare. Astfel, zahărul declanşează un răspuns imunitar inutil şi în acelaşi timp, inhibă funcţia imunitară, acţionând ca o sabie cu două tăişuri. Zahărul este principalul acuzat în multe boli şi stări degenerative. El poate provoca cu uşurinţă diabet şi este un factorul major în apariţia candidozei, ambele larg răspândite în lumea occidentală industrializată. Pentru metabolizarea acestui produs, organismul trebuie să împrumute de la ţesuturi vitaminele, mineralele şi alte substanţele nutritive care îi lipsesc. Astfel, consumul masiv de zahăr provoacă reducerea constantă a cantităţii de substanţe nutritive din organism.
Se susţine că aceste „mici" dezastre se produc doar în cazul unui consum masiv de zahăr, ceea ce nu se petrece în majoritatea cazurilor. Dacă avem în vedere că doar un litru de Cola conţine 150 de grame de zahăr (dar şi o gamă largă de substanţe chimice excitante), ne putem da seama că marea majoritatea a consumatorilor se expun fără să-şi dea seama la aceste pericole.
Zahărul este vinovat şi de apariţia cariilor dentare, nu atât prin contactul cu dinţii, cât prin mobilizarea calciului din organism în scopul neutralizării acidităţii produse de zahăr în detrimentul sistemului osos şi al dentiţiei, care devin mai fragile. De asemenea, zahărul sărăceşte organismul de potasiu, magneziu, elemente necesare unei funcţii cardiace normale, fiind astfel un factor determinant în bolile cardiovasculare.
Reducerea nivelului de substanţe nutritive ca urmare a consumului ridicat de zahăr poate provoca creşterea poftei de mâncare, organismul încercând să echilibreze pierderile. De aici şi până la supraponderalitate nu este decât o chestiune de timp.
Mulţi oameni ingerează mai mult zahăr decât le e necesar pentru a produce energie. Când se întâmplă astfel, ficatul converteşte excesul în molecule numite trigliceride şi îl stochează sub formă de grăsimi, sau produce colesterol, pe care îl depune în vene şi artere. Zahărul devine astfel un factor major cauzator de obezitate şi arterioscleroză. Astfel se demontează teoria conform căreia, în cazul bolilor de inimă, ar fi recomandat consumul unui cub de zahăr pentru întărire. Deci nu numai că nu e recomandat, ci chiar contraindicat cu stricteţe!

De asemenea, zahărul e o substanţă care induce obişnuinţă. S-a constatat că renunţarea la zahăr duce invariabil la apariţia simptomelor asociate cu narcoticele: oboseală, tristeţe, moleşeală depresie, dureri de cap, de membre. Consumurile curente pe cap de locuitor din ţările dezvoltate (30-50 kg/an, adică 100-150 de gr/zi) confirmă acest lucru. Acest consum poate fi calificat drept „abuz". Mulţi oameni nu realizează ce cantitate mare de zahăr consumă, deoarece acesta e ascuns în alimente (nu „vedem" la propriu cât zahăr conţin el şi ne putem înşela).
Consumul de zahăr din SUA este atât de ridicat, încât a devenit o problemă socială prin efectele sale nedorite asupra comportamentului, în special la copii, aceştia manifestând progresiv tulburări severe de comportament şi dificultăţi la învăţare. Într-un studiu recent, condus de dr. C. Keith Connors de la spitalul de copii din Washington, s-a descoperit existenţa unei legături nefaste între consumul de dulciuri şi carbohidraţi (sub formă de prăjituri sau biscuiţi) şi comportamentul violent, hipertensiunea şi dificultăţile la învăţare. Alte studii arată faptul că s-a putut reduce violenţa din închisori eliminând zahărul rafinat şi amidonul din dieta puşcăriaşilor. În 1991, în Singapore s-a interzis vânzarea de băuturi dulci răcoritoare în toate şcolile, având în vedere pericolul pe care-l prezintă zahărul pentru sănătatea fizică şi mintală a tinerilor. Toate aceste efecte negative ale zahărului sunt vizibile în ani dar, cu cât vom lua mai devreme măsuri, cu atât organismul nostru va fi mai eliberat de o muncă şi un efort inutile.
Înlocuitori ai zahărului:
- mierea de albine – cel mai bun înlocuitor
- zahărul invertit – 1 kg zahăr alb, 500g apă, sucul unei lămâi se fierb 10 minute, colectându-se spuma cu o lingură de lemn; ceea ce se obţine este un amestec de două monozaharide (glucoză şi fructoză), cu putere dublă de îndulcire faţă de zahăr; el nu prezintă nici pe departe dezavantajele zahărului dar, cu toate acestea, nu este nici întru-totul benefic.

Zaharina

Zaharina a fost descoperită în 1879 de către chimişti. Foarte săracă în calorii şi de 200-500 ori mai dulce decât zahărul, s-a impus rapid ca îndulcitorul ideal pentru diabetici şi supraponderali. În 1977, în urma publicării unor studii din care rezulta că şobolanii hrăniţi cu cantităţi foarte mari de zaharină dezvoltau cancer la vezică, s-a propus interzicerea consumului zaharinei. Cercetările ulterioare nu au arătat o creştere a riscului de contractare a cancerului la vezică la oamenii care consumau zaharină. Cu toate acestea, în octombrie anul 1996, în SUA s-a propus înscrierea zaharinei pe lista substanţelor cu potenţial cancerigen, în timp ce în alte ţări aceasta a fost interzisă complet. Din nefericire, între timp au apărut şi alţi îndulcitori hipocalorici, cum ar fi aspartamul, care au o toxicitate mult mai mare decât zaharina.

Aspartamul

Aspartamul, un produs de 200 de ori mai dulce decât zahărul şi care practic nu conţine nici o calorie, este un ester metilic al dipeptidului L-aspartil – L-fenilalanină. El se descompune în fenilalanină 50%, care poate să fie neurotoxică şi, la unele persoane sensibile, poate produce crize epileptice; acid aspartic 40%, care poate produce tulburări ale creierului aflat în dezvoltare; metanol 10% care, dacă se transformă prin oxidare în formaldehidă, este foarte toxic.
ACSN (Aspartame Consumer Safety Network) relatează că 85% din sesizările înregistrate la FDA (Federal Drug Administration – SUA) se referă la reacţiile adverse ale aspartamului: cardiace, neurologice, dermatologice, respiratorii, scăderea glicemiei, sindrom Alzheimer, intoxicaţie cu formaldehidă. Au fost raportate până în prezent mai multe decese şi cel puţin 70 de simptome diferite, ca rezultat al consumului de aspartam. Dintre acestea, semnalăm ca deosebit de grave: blocarea formării serotoninei în creier, care poate produce tulburări comportamentale, cum ar fi violenţă, tendinţă de sinucidere; dureri de cap, insomnie, depresie, ostilitate, anxietate; tulburări ale funcţiei tiroide; inhibiţia formării neurotransmiţătorilor; scăderea auzului, a văzului; pierderi de memorie sau tulburări în vorbire; crampe musculare, oboseală, aritmie; creşterea exagerată a poftei de mâncare (provocată de creşterea glicemiei) etc. Chiar

dacă FDA a aprobat aspartamul ca aditiv alimentar, specialiştii consideră că produsul trebuie supus la noi teste.

Carnea

Există 23 de aminoacizi diferiţi. Toţi sunt importanţi. 15 dintre ei pot fi sintetizaţi de corpul uman, dar 8 trebuie luaţi direct din hrană. Consumarea cu regularitate a fructelor, legumelor, nucilor, seminţelor, mugurilor, a polenului, mierii de albine, laptelui crud ne va asigura toţi aminoacizii necesari, exact ca şi altor mamifere care nu consumă carne şi totuşi nu au deficienţe proteice. Din alimentele digerate şi din reciclarea reziduurilor proteice, în corpul nostru se găsesc în permanenţă aminoacizi circulând prin sânge şi sistemul limfatic. Când corpul are nevoie de aminoacizi, şi-i ia de aici. Circulaţia aminoacizilor este ca o bancă deschisă non-stop. Ficatul şi celulele depun şi scot permanent aminoacizii necesari din sânge şi limfă. Când în sânge sunt prea mulţi aminoacizi, ficatul îi extrage de acolo şi îi depune în el, până va fi nevoie de ei. În schimb, dacă nivelul aminoacizilor în sânge scade din cauza consumării lor de către celule, ficatul îi pune imediat înapoi circulaţie. De asemenea, şi celulele îi pot depozita şi repune în circuit. Deoarece majoritatea celulelor din corp sintetizează mai multe proteine decât le este necesar pentru susţinerea vieţii lor, ele îşi retransformă proteinele în aminoacizi, pe care îi depozitează în sânge. Dacă înţelegem acest circuit al aminoacizilor, realizăm cu uşurinţă faptul că proteinele conţinute în carne nu sunt necesare în dietă.
Cei 8 aminoacizi pe care corpul nostru nu-i poate sintetiza trebuie luaţi din alimente. Polenul, hrişca, meiul, gălbenuşul de ou, laptele şi derivatele sale, chiar şi legumele şi fructele (totuşi în cantităţi mici) conţin (şi încă într-o formă foarte uşor asimilabilă) majoritatea acestor 8 aminoacizi pe care organismul uman nu-i poate sintetiza. Pe lângă toate acestea, aminoacizii sunt conţinuţi în unele din aceste produse naturale (cum ar fi polenul) în cantitate mai mare decât în cărnuri (de unde, în plus, se pierd în mare parte prin prelucrare termică). În ceea ce priveşte grăsimile animale, ele nu ne pot furniza energia de care avem nevoie şi, în plus, descompunerea lor este greoaie şi ineficientă. Ele sunt descompuse în combustibili numai atunci când rezervele de carbohidraţi sunt epuizate. Grăsimea din corp nu provine numai din consumul direct al grăsimilor. Când se consumă în exces carbohidraţi, aceştia sunt transformaţi de corp în grăsime şi depuşi. Astfel, corpul poate înmagazina şi folosi grăsime fără a mânca mâncăruri grase. Depozitele de grăsime pot fi privite ca o bancă de carbohidraţi, unde se fac depuneri sau restituiri, după cum este necesar. Carnea e dăunătoare în alimentaţie deoarece duce în timp la apariţia multor boli. De exemplu, fiind foarte bogată în grăsimi saturate (diferite de cele folosite pentru producerea energiei) provoacă accidente cardio-vasculare (din cauza creşterii nivelului de colesterol în sânge).
Alte aspecte evidente care demonstrează că nu suntem „făcuţi" pentru a consuma carne:

1. Deosebiri de ordin fiziologic:
- Toţi dinţii animalelor carnivorelor sunt ascuţiţi şi lungi. Dinţii oamenilor sunt toţi plaţi, cu excepţia molarilor care sunt ceva mai alungiţi.
- Maxilarele carnivorelor se mişcă numai în sus şi în jos, pentru a putea muşca şi sfâşia. Cele ale omului se mişcă şi lateral, pentru a putea mesteca.
- Saliva omului este alcalină şi conţine ptialină, un produs ce descompune amidonoasele (cartofii şi cerealele). Saliva carnivorelor este acidă, potrivită pentru descompunerea proteinelor animale şi îi lipseşte ptialina.
- Stomacul unui animal carnivor este un sac rotund şi simplu care secretă de zece ori mai mult acid clorhidric decât stomacul unui animal necarnivor. Stomacul omului are formă alungită, este mai complicat ca structură şi terminat cu duoden.
- Intestinele unui carnivor au de 3 ori lungimea trunchiului şi sunt destinate unei expulzări rapide a reziduurilor rezultate în urma digestiei, care se alterează rapid. Intestinele omului au de 12 ori lungimea trunchiului, hrana rămânând în ele până când toţi nutrienţii sunt extraşi.

- Ficatul unui animal carnivor poate elimina de 10-15 ori mai mult acid uric decât ficatul omului, care este capabil să elimine foarte puţin. Acidul uric este o substanţă extrem de toxică, eliberată în organism ori de câte ori se consumă carne. Spre deosebire de carnivore, corpul uman nu deţine enzima necesară descompunerii acidului uric.
- Animalele carnivore nu transpiră prin piele, pielea lor neavând pori.
- Urina animalelor carnivore este acidă, a omului este alcalină.
- Limba carnivorelor este aspră, a omului este moale.
- Mâinile omului sunt adaptate pentru cules, nu sfâşiat, aşa cum fac animalele cu gheare.
- Fiinţa umană nu este înzestrată cu nici o particularitate anatomică care să-i permită să sfâşie, să spintece sau să smulgă carnea pentru a o mânca.

2. Deosebiri de ordin psihic

Pe de altă parte, trebuie să realizăm că noi, oamenii, nu suntem nici măcar din punct de vedere psihologic alcătuiţi pentru a consuma carne. Am colindat vreodată prin pădure, ne-am umplut plămânii cu aerul proaspăt ascultând cântecul păsărelelor? Poate că abia plouase şi totul în jur era limpede şi curat. Razele soarelui se strecurau printre copaci şi în lumina lor florile şi iarba scânteiau ca vrăjite. Tocmai atunci, o mică veveriţă sau poate chiar un pui de căprioară ne-a tăiat calea. Ce-am simţit în prima clipă, care a fost primul impuls la vederea acestei mici vietăţi? Să ne năpustim asupra ei, să o apucăm cu dinţii, să o sfâşiem în bucăţele şi să o înfulecăm numaidecât? Ne-am lins oare pe buze cu satisfacţie şi am mulţumit cerului că tocmai nouă ne-a scos în cale această delicatesă? Sau, privind mica făptură cu blăniţă şi cu ochişori atât de vii ne-am spus în gând „Ce făptură drăgălaşă!" Este uimitor cât de mulţi vegetarieni ar fi dacă, atunci când şi-ar dori o bucată de friptură, omul ar fi nevoit să iasă imediat afară, să omoare bietul viţel fără apărare, să-l înjunghie cu mâna lui, să se bălăcească în sângele şi măruntaiele sale, ca să-şi taie din el bucata pe care şi-o doreşte. Atitudinea copiilor în această direcţie este cea mai revelatoare. Să punem un copil în pătuţ cu un iepuraş şi un măr. Dacă el se va repezi şi va încerca să mănânce iepuraşul şi se va juca cu mărul atunci putem considera ca fiind firesc să ne hrănim cu carne... Deci, este cât se poate de clar că omul nu a fost creat să mănânce carne. De ce totuşi o mănâncă? Din trei motive principale:

1. Din cauza obiceiului sau tradiţiei
2. Pentru că omului i se inoculează ideea că este indispensabilă sănătăţii, trecându-se totodată sub tăcere pericolele consumului de carne.
3. Pentru că nu sunt cunoscute avantajele alimentaţiei naturale şi virtuţile ei terapeutice.

Carnea conţine şi o gamă de elemente direct toxice pentru organismul uman, cum ar fi:
- reziduuri metabolice ale medicamentelor, hormonilor şi a altor substanţe administrate animalelor, în condiţiile creşterii lor în mod nenatural (regim de creştere şi îngrăşare forţate);
- substanţe toxice secretate de animal în momentul tăierii şi răspândite în tot sistem sanguin;
- bacterii şi toxine provenind din descompunerea cărnii, începută imediat după sacrificarea animalului (de altfel, se şi observă că, în scurt timp, carnea proaspătă îşi schimbă culoarea roşie într-una brun-verzuie, din cauza proceselor de putrefacţie; pentru a masca schimbarea culorii, firmele producătoare de preparate din carne introduc conservanţi şi coloranţi - culoarea aceea de roşu intens, „proaspăt" - foarte toxici) pe care fierberea sau prăjirea nu le pot distruge în totalitate. Analizând cele prezentate, concluzia se impune de la sine.

Alcoolul

Este cel mai la îndemână excitant la ora actuală. Interzicerea lui ar fi imposibilă, deoarece e foarte simplu de produs, iar obiceiurile legate de folosirea lui au fost prea adânc înrădăcinate. Nocivitatea sa se reflectă în următoarele aspecte:

- alcoolul se comportă (şi este) ca orice drog, folosirea lui creând dependenţă în timp; astfel, după ce bem un pahar cu băutură alcoolică, ne simţim un timp (destul de scurt, de altfel) bine,

după care urmează faza a doua, de „cădere”, depresivă, din care se iese de obicei cu o nouă doză şi astfel cercul se închide;
- folosirea sa regulată, în doze mari, generează în timp intoxicaţie alcoolică cronică (care se poate şi acutiza), cu efecte devastatoare mai ales asupra sistemului nervos, determinând tulburările psihice şi comportamentale atât de frecvent întâlnite astăzi;
- prin aciditatea creată în organism, demineralizează corpul, provocând osteoporoză, slăbirea danturii etc.; poate provoca anumite forme de ulcer, mai ales când se bea pe nemâncate;
- perturbă grav, în timp, anumite organe vitale (ficatul, rinichii etc.);
- creşte riscul bolilor de inimă şi circulaţie, precum şi al cancerelor de diverse naturi;
- generează iresponsabilitate şi neintegrare socială;

Mai trebuie să facem şi câteva precizări referitoare la unele argumente date de unii „binevoitori” cu privire la consumul de alcool. Aceste argumente au o bază de plecare reală într-o anumită măsură, dar nu pot justifica în nici o formă consumul de băuturi alcoolice:

- Se afirmă că băuturile alcoolice au efect vasodilatator şi din acest motiv ar avea un efect benefic asupra aparatului cardiovascular. Într-adevăr, au un anumit efect vasodilatator, dar numai în doze mari, caz în care sunt perturbate grav alte funcţii şi sisteme, printre care, „la loc de cinste” se află aparatul cardiovascular. Plante medicinale fără nici o contraindicaţie, cu efect vasodilatator sunt: saschiul, hameiul, talpa gâştei, vâscul. În alimentaţie, vasodilatatoare mai puternice sunt: ceapa, pătrunjelul, morcovul, usturoiul, coacăzele negre. Alcoolul este printre cei mai importanţi factori de risc în bolile cardiovasculare.
- Firmele producătoare susţin că vinurile, mai ales cele roşii, sunt vitaminizante. Este o afirmaţie falsă deoarece cantităţile de vitamine existente în vin sunt mult prea mici pentru a putea fi folosit ca vitaminizant. Vitamina C, de exemplu, este de 500 de ori mai multă în măceşe decât în vin, în timp ce vitaminele din complexul B sunt de 10 ori mai numeroase în grâul integral decât în vinul de Porto şi de 100 de ori mai numeroase în acelaşi grâu integral decât în vinurile roşii obişnuite.
- Despre bere se afirmă că ar fi stimulent renal şi diuretic. Efectul diuretic al berii este mult mai mic decât al unor ceaiuri de soc, cozi de cireşe, brusture sau salvie. Despre efectul stimulator renal nu există nici măcar un studiu care să fi pus în evidenţă existenţa sa, în schimb, statisticile arată că la consumatorii de bere există mult mai multe cazuri de litiază urinară decât la celelalte persoane, aşa încât efectele berii sunt cam pe dos, faţă de ceea vor să dea impresia producătorii.

Pe fondul consumului de alcool, pot apărea adevăraţi monştri din subconştient, care să îndemne fiinţa spre acte pe care apoi le va regreta amarnic. De exemplu, un procent foarte mare de tâlhării, crime, violuri sunt făcute sub influenţa alcoolului. Mulţi copii malformaţi, întârziaţi mental sunt concepuţi sub influenţa alcoolului. De aceea, instinctiv, femeilor resping un bărbat ce a consumat alcool. Consumul de alcool nu face pe nimeni mai puternic, ci doar excită pe moment, vlăguind şi mai mult organismul; nu dă curaj, ci doar tulbură conştiinţa, ceea ce face fiinţa mai insensibilă; nu face pe nimeni să pară mai interesant în ochii celorlalţi, ci produce dezgust. Pentru o fiinţă care doreşte să-şi menţină sănătatea şi să-şi eleveze spiritul, alcoolul NU TREBUIE FOLOSIT. Excepţie o constituie remediile naturale (unele extracte din vin) sau unde este folosită metoda extracţiei în alcool a principiului activ din plantele medicinale, cum este cazul tincturilor.

Cafeaua

Deşi are cea mai scăzută toxicitate dintre substanţele excitante folosite în mod curent, cafeaua este totuşi un „aliment” nedorit de organism. Mecanismul de acţiune al licorii negre este acela de stimulare a sistemului nervos central sub acţiunea alcaloidului din boabele de cafea, numit cofeină. S-a evidenţiat faptul că la câteva minute după consumul cafelei apare o supra-

stimulare globală a organismului, manifestată prin creşterea activităţii cardiace (care la anumite persoane se manifestă prin aritmii, tahicardie, ameţeală uşoară), creşterea sensibilităţii la stimulii exteriori, creşterea excitabilităţii. După o repetată stimulare de acest fel, organismul se obişnuieşte şi devine dependent de acest excitant. În plus, scade sensibilitatea organismului (din cauza consumării mai rapide a resurselor energetice prin suprastimulare) la dozele de început aşa încât sunt necesare cantităţi tot mai mari de cafea pentru a mai obţine acelaşi efect. E o acţiune diferită de cea a plantelor medicinale, deoarece stimularea nu apare firesc, în urma reglării unor procese vitale în corp, ci se face pe seama unei „biciuiri" a sistemului nervos. Din acest motiv, se poate vorbi la cafea de crearea unei dependenţe nesănătoase.

Otrava de dimineaţă care costă doar un leu: Bagi fisa, iese paharul şi curge cafeaua. Sau arunci în grabă praful din plic într-o cană cu apă fierbinte şi amesteci. Nicicând marketingul nu a fost mai agresiv, ducând ideea de cafea în derizoriu. Azi, puţini au răbdare să-şi cumpere boabe de cafea şi să le macine. Nici ibricul nu mai e la modă, nici cafeaua nu mai e ce-a fost.
Comoditatea ne costă sănătatea, spun medicii: Zi de zi, cafeaua la 1 leu, „3 în 1" sau, mai nou, capsulele pentru expresor livrează E-uri pe bandă rulantă, ascunse în denumiri ciudate şi lungi, care te descurajează să mai citeşti eticheta, dar nu să mai bei. Toate aceste substanţe au rolul lor: unele lucrează la gust, altele dau consistenţă, ţinând loc de frişcă şi lapte, altele omogenizează grăsimea pentru aspect. Organismul nu e pregătit să digere avalanşa de chimicale şi face eforturi în acest sens. Între timp, se strică ficatul, rinichii şi imunitatea.
Intruşi: ulei din margarină şi îngrăşăminte chimice: Am luat la întâmplare câteva pliculeţe de cafea „3 în 1", le-am analizat eticheta şi am rugat medicii să o descifreze. De exemplu, „Nescafe 2 în 1 Creamer" conţine: pudră pentru cafea, sirop de glucoză, ulei vegetal hidrogenat, corectori de aciditate (fosfat dipotasic, trifosfat pentasodic, polifosfat de sodiu, citrat trisodic), proteină de lapte (1,9%), emulgatori (mono şi digliceride de acizi graşi, esteri mono şi diacetil tartrici ai mono şi digliceridelor cu acizi graşi), antiaglomerant (dioxid de siliciu, sare), cafea instant (17%) şi sare iodată. Conţinutul rezultat are 48 de calorii. Medicul Mihaela Ionescu confirmă că aceste substanţe de sinteză nu au ce să caute în cafea: „Grăsimile hidrogenate se găsesc în margarinele de care fug toţi. Corectorii de aciditate măsluiesc gustul şi culoarea. Pot da alergii. Fosfaţii se foloseau ca îngrăşăminte chimice, iar azi toată lumea fuge de ele. Emulgatorii, întâlniţi în produsele de patiserie, fac picăturile de grăsime cât mai fine. Toate aceste sintetice intoxică zilnic organismul", precizează nutriţionistul Mihaela Ionescu, de la Institutul "Nicolae Paulescu", din Bucureşti. Primul care suferă e ficatul. „El este principalul luptător cu toxinele. Deşi e organul cu cea mai mare putere de regenerare, dacă este suprasolicitat, cedează. Şi aşa apar hepatitele cronice şi ciroza. Şi rinichii suferă, şi imunitatea", adaugă medicul.
Un alt sortiment - „3 în 1 mild" - are zahăr în proporţie de 50%, sirop de glucoză, ulei vegetal hidrogenat, cafea instant (7,5%), corectori de aciditate (fosfaţii menţionaţi), proteină din lapte (0,8%), sare, emulgatori (mono şi digliceride ale acizilor graşi), arome, antiaglomerant (dioxid de sodiu) şi 66 de calorii. "Aceasta nu mai e cafea. O bei doar de gust: e dulce, aromată, dar nu mai are efect tonic. Totuşi, aceste plicuri nu sunt mai dăunătoare decât sucurile carbogazoase, cu E-uri interzise în Europa", subliniază nutriţionistul Luiza Pîrvu. Mulţi oameni se plâng de tremur şi palpitaţii după ce beau cafele la plic. „17% este concentraţia de cafea instant dintr-un "3 în 1" cu lapte. Acesta conţine mult mai multă cofeină decât o cafea de la automat, fără lapte, cu 1,5% cafea instant. Concentraţia de cofeină e mai mare, pentru că e un praf. Una pe zi e de ajuns", recomandă Luiza Pîrvu.
Hârtie în loc de frişcă: La cafelele de la automat sunt aceleaşi ingrediente. De preferat ar fi să căutaţi maşinile care macină boabele pe loc. Înainte, ingredientele cafelei de automat erau ţinute la secret. Acum, producătorii sunt obligaţi să le afişeze. Aşa am aflat că un sortiment cu lapte (caffe latte) conţine: apă, zahăr, pudră de lapte (lapte praf semi-degresat 1,5%, zer praf, lactoză), cafea solubilă (3,3%) şi urme de soia. Despre soia, medicul Ionescu spune că „e un produs bun, dar, azi, se profită de bunul ei renume pentru a face produsele cât mai toxice".

Aceleaşi substanţe se regăsesc şi în latte sau espresso machiatto. În capucino, apar şi alţi „intruşi" greu de pronunţat, printre care agent de îngroşare (carboximetilceluloză), din care se face hârtia. „Celuloza e greu de digerat pentru mamifere, ele n-au aceleaşi enzime ca erbivorele. Forţează stomacul. Producătorii recurg la ea ca să îngroaşe lichidul. În loc să pună frişcă sau spumă de lapte, le înlocuiesc cu chimicale", adaugă medicul.

Cafeaua la capsulă - marketing amestecat cu praf: Recent au apărut şi capsule de cafea pentru expresor. Liviu F., liderul comunităţii online de espresso din România, reclamă marketingul mincinos din jurul acestora. „Sunt un mare fan espresso. Real espresso, nu fake. Mă refer la toţi producătorii de capsule. Ingredientele lor sunt identice cu cele din cafelele la vendomate. Aşa bem caramel amoniacal, dioxid de siliciu, fosfat etc., în special în capsulele cu specialităţi din lapte", subliniază Liviu.

„Ulei hidrogenat se găseşte şi în margarină. Fosfaţii erau folosiţi ca îngrăşământ chimic. În timp, intoxică ficatul." Mihaela Ionescu, medic nutriţionist

Mit spulberat: cafeaua din comerţ nu e 100% sigură: Nici cafeaua obişnuită din comerţ nu mai este sigură, pentru că nu ştii cu adevărat ce se ascunde în cutie. Indicat este să cumpăraţi cafea boabe, pe care să o măcinaţi acasă, înainte de preparare. „Acum se bagă năut, malţ, cicoare, amidon ca să îi mărească volumul, ceea ce nu este în regulă. Nici nu înnobilează gustul cafelei, din contră, îi dă gust de nechezol, nici nu este foarte sănătos. O asemenea cafea cu năut era recomandată cardiacilor sau hipertensivilor, pentru că mai taie din cafeină", explică nutriţionistul Mihaela Ionescu. Surprinzător, băuturile pe bază de cereale, gen Inka, nu reprezintă o alternativă sănătoasă. „Bobul de cafea se prăjeşte într-un anumit fel pentru a nu fi toxic, însă cerealele astea se prăjesc, de regulă, în ulei", adaugă medicul.

Oţetul alimentar din lemn

Oţetul alimentar din lemn este în fond „o soluţie moartă", care conţine un singur component: acid acetic (fiind astfel carenţat în componente cum ar fi mineralele, oligoelementele, enzimele, prezente în oţeturile naturale), iar pentru tulburările produse în organism, acidul acetic e în mare parte răspunzător. Oţetul alimentar din lemn face să apară în organism diferite tulburări: iritaţii, corodări, predispune la ulcer, astm, carii dentare, arsuri, osteoporoză, calculi renali, irită mucoasa bucală, îngreunează activitatea mucoasei intestinale şi stomacale. Ajuns pe piele, el provoacă usturimi şi mâncărimi. Vaporii de oţet înroşesc ochii şi îngreunează respiraţia.

<u>Înlocuitori ai oţetului:</u>

Sucul de aguridă (struguri necopţi): Pe lângă faptul că e un bun înlocuitor al oţetului alimentar din lemn, sucul de aguridă este şi un bun diuretic, combate constipaţia şi în amestec cu apă se obţine o băutură răcoritoare.

Oţet din mere şi miere: Se amestecă 300 g de miere dizolvată în puţină apă rece, cu 1 litru de rachiu sau vodcă (40 grade) şi 7 litri suc de mere proaspăt. Amestecul se pune într-un borcan, se acoperă cu tifon dublu şi se ţine 45-60 de zile, până la oţetire. Se amestecă zilnic. Se foloseşte la salate, sosuri, supe.

Oţet natural aromatic: O linguriţă de sare şi 3 linguriţe de miere se dizolvă cu puţină apă rece şi apoi se amestecă cu 1 litru de suc de lămâie. Acest amestec se pune într-un borcan în care s-au pus o rămurică de tarhon verde, o linguriţă de coriandru măcinat, 2-3 frunze de dafin mărunţite, 4-5 frunze de busuioc verde, 2-3 frunze de salvie proaspătă şi o jumătate de linguriţă de piper măcinat. Se închide ermetic şi se agită zilnic. Amestecul se lasă la macerat 14 zile. Apoi se strecoară şi se pune în sticle bine închise.

Oţet de trandafiri: O linguriţă de sare şi 3 linguriţe de miere se dizolvă cu puţină apă rece şi apoi se amestecă cu 1 litru de suc de lămâie. Se toarnă peste următorul amestec de plante: o mână de petale de trandafiri, 5-6 boabe de ienupăr măcinate, 2-3 frunze de salvie proaspete şi o rămurică de cimbru sau cimbrişor. Se lasă la macerat 14 zile, timp în care se agită zilnic. După aceasta se strecoară şi se pune în sticle bine închise.

Margarina

Mai întâi să vedem de ce are nevoie organismul nostru de grăsimi. Grăsimile naturale conţin acizi graşi esenţiali, care sunt substanţe nutritive importante pentru procesele metabolice şi pentru unele funcţii vitale. Aceşti acizi contribuie la refacerea membranelor celulare (inclusiv ale celor ale creierului, nervilor şi globulelor albe), precum şi la întreţinerea vaselor de sânge în stare curată şi la lubrifierea lor. Spre exemplu, acidul linoleic şi acidul linolenic trebuie preluaţi din alimente, deoarece nu pot fi sintetizaţi de organism. Transformarea substanţei în energie are loc în organism la nivelul mitocondriilor – celule specializate care preferă grăsimile altor substanţe. De aceea, cu cât grăsimile sunt mai naturale, cu atât mai repede şi fără efort sunt transformate în energie. Grăsimile naturale sunt: untul, alunele, seminţele, uleiurile presate la rece (extravirgine).
Populaţiile mediteraneene au folosit în alimentaţie uleiul presat la rece extras din măsline şi e cunoscut că incidenţa cancerului şi a bolilor de inimă la aceste populaţii este foarte mică.
În timpul celui de-Al Doilea Război Mondial, când untul a dispărut de pe piaţă, americanii au apelat la uleiuri vegetale pentru a obţine un substituent, astfel apărând margarina. Ei au obţinut acest produs încălzind la peste 500° F diverse uleiuri vegetale, hidrogenându-le apoi şi adăugând nichel drept catalizator pentru a le întări. Rezultatul acestei prelucrări chimice este un substituent solid al grăsimilor naturale, cu o structură moleculară asemănătoare plasticului. Când grăsimile naturale sunt eliminate din alimentaţie în favoarea uleiurilor hidrogenate, organismul este nevoit să folosească aceste molecule de grăsime denaturată în locul acizilor graşi naturali. Globulele albe ale sângelui, vitale pentru sistemul imunitar, sunt dependente de acizii graşi esenţiali.
Iată ce spunea doctorul Ignam în cartea sa "*Mâncaţi corect, sau riscaţi să muriţi tânăr*" despre ce se petrece atunci când uleiurile hidrogenate iau locul grăsimilor naturale în dietă: „*Membranele acestor celule încorporează grăsimile hidrogenate în structura lor. Când are loc acest proces, globulele albe îşi încetinesc funcţiile, iar membranele lor se rigidizează. Aceste globule albe sunt slabi luptători împotriva infecţiilor, lăsând organismul pradă tuturor tipurilor de afecţiuni. Cancerul sau infecţiile cu ciuperci, bacterii şi viruşi pot găsi condiţii prielnice. De fapt, una dintre căile cele mai rapide de a vă paraliza sistemul imunitar este să mâncaţi zilnic cantităţi semnificative de alimente îndelung prăjite sau grăsimi precum margarina. Nu-i de mirare că un consum exagerat de margarină, grăsimi nesaturate şi alte grăsimi hidrogenate este asociat cu o mare incidenţă a cancerului, sub diferite forme."*
Grăsimile naturale sunt combustibilul preferat al celulelor cardiace, care folosesc o substanţă nutritivă denumită carnitină pentru eliberarea grăsimilor în celulă, în vederea arderii. Doctorul Ignam scrie: "*Grăsimile nu pot fi convertite în energie fără o cantitate adecvată de carnitină*". Cele mai bogate surse vegetariene de carnitină sunt: fructul de avocado şi germenii de grâu. Cele mai bune surse de acizi graşi esenţiali sunt: avocado, seminţele de floarea soarelui, de dovleac, ananasul. Cele mai bune uleiuri alimentare sunt cele obţinute prin presare la rece din: măsline, porumb, floarea soarelui, susan, nuci etc. Untul clarifiat (ghee) este mai indicat pentru gătit decât cel obişnuit, deoarece rezistă mai bine la temperaturi ridicate. Nu e bine să consumaţi produse care conţin uleiuri hidrogenate sau parţial hidrogenate, inclusiv maioneza din comerţ, salatele la borcan, margarina, alimentele prelucrate industrial.

Aditivii alimentari

Sunt substanţe adăugate în alimentele preparate industrial şi au rol de conservare, colorare, ameliorare a gustului etc. În general, putem vedea în lista de ingrediente de pe orice ciocolată, napolitană, suc etc. o misterioasă succesiune de E-uri, urmate de cifre. Acestea se referă la aditivii utilizaţi în industria alimentară. Ceea ce nu se cunoaşte, este faptul că o mare parte dintre aceştia sunt consideraţi toxici chiar de către forurile internaţionale din domeniul sănătăţii, mulţi aditivi fiind chiar interzişi în ţări din Occident şi în statele sovietice. Oferim în

continuare lista aditivilor recunoscuţi ca fiind toxici, cu recomandarea firească de a evita ferm toate produsele care conţin aceşti aditivi (de altfel, o măsură mult mai sigură este de a reduce gradat şi apoi de a elimina din alimentaţie toţi aditivii alimentari, produsele naturale fiind de departe de preferat). Lista de mai jos este extrasă din raportul Oficiului Consumatorilor din Piaţa Comună Europeană şi este întocmită la începutul anului 2000:

Aditivi alimentari care produc cancer: E131, E142 , E211, E213, E214, E215, E216, E217, E218, E239, E330
Aditivi alimentari care afectează vasele de sânge: E250, E25, E252 (nitriţi şi nitraţi)
Aditivi alimentari care produc boli de piele: E230, E231, E232, E233
Aditivi alimentari care atacă sistemul nervos: E311, E312
Aditivi alimentari care pot produce tulburări digestive (indigestie, vomă, colici abdominale: E338, E339, E340, E341, E463, E465, E466, E450, E461, E407 (caragenan - în îngheţată).
Aditiv care distruge vitamina B12: E200 (acid ascorbic)
Aditivi care determină afecţiuni intestinale: E220, E221 (metabisulfit de potasiu), E222, E223 (metabisulfit de sodiu), E224 (metabisulfit de potasiu)
Aditivi care cresc nivelul de colesterol: E320, E321
Alţi aditivi periculoşi: E120, E124
Aditivi suspecţi (nitraţii şi nitriţii): E121, E141(verde de briliant), E150 (caramel), E153, E171, E172, E240, E241.
Cei mai periculoşi aditivi alimentari: E123 – este interzis în SUA şi în statele foste sovietice. Se găseşte în bomboane, jeleuri, dropsuri mentolate, brânzeturi topite, creme de brânză. E considerat cel mai puternic cancerigen dintre aditivi. În aceeaşi categorie se află şi E110, care intră în componenţa dulciurilor (mai ales a prafurilor de budincă) colorându-le în acel galben.
E330 (acidul citric) – produce afecţiuni ale cavităţii bucale şi are acţiune cancerigenă puternică. Se găseşte în aproape toate sucurile din comerţ.
E102 (tartrazină) – alt colorant ce se găseşte în dulciuri şi budinci. Are acţiune cancerigenă.

Folosiţi această listă atunci când faceţi cumpărături şi evitaţi alimentele care conţin aditivi alimentari periculoşi. Persoanele care deja suferă de anumite afecţiuni vor evita în mod special să consume orice aliment ce conţine aditivi care agravează boala de care suferă.

ASPARTAMUL – otrava cu zero calorii

Conform legii NMSA 25-2-10 din SUA, aspartamul este o substanţă otrăvitoare, care aduce prejudicii grave sănătăţii. Producătorii au ştiut de la început de pericolele acestei substanţe nocive şi de faptul că ea va distruge sănătatea populaţiei şi totuşi au insistat ca aspartamul să fie comercializat. Documentele referitoare la toxicitatea aspartamului spun că, pentru a fi manipulat în laborator, este nevoie de mănuşi, măşti de protecţie chimică, şorţ special şi purificator de aer!
Lobby-iştii, medicii, politicienii şi cercetătorii care susţin aspartamul sunt nişte criminali atroce care, ştiind cât de nocivă este această substanţă, mint cu nerușinare, condamnând oameni la moarte. Graţie acestei josnice şi lacome alianţe, aspartamul s-a bucurat până acum 27 de ani de succes comercial, fiind prezent în aproximativ 7000 de produse alimentare şi medicamente şi utilizat de sute de milioane de oameni din întreaga lume. În urma unor teste de laborator, s-a găsit aspartam şi în produse care nu îl aveau menţionat pe etichetă. Odinioară aflat pe lista Pentagonului ca armă biochimică, în prezent este nelipsit din alimentaţia zilnică a populaţiei mondiale!

Pentru obţinerea aspartamului se utilizează metode de inginerie genetică

Aspartamul este cel mai răspândit îndulcitor artificial din lume, dar şi cel mai periculos aditiv. Denumirile lui comerciale sunt NUTRASWEET, EQUAL, SPOONFUL, EQUAL-MEASURE, CANDEREL, BENEVIA, NEOTAME. Are o putere de îndulcire de 150-200 de ori mai mare decât zahărul şi este lipsit de calorii. Neotame este o otravă şi mai puternică decât aspartamul, fiind derivat din acesta. Are structura modificată şi o putere de îndulcire mai mare. Aspartamul este obţinut printr-un proces de inginerie genetică. Componenta sa principală, fenilalanina, este produsă de o bacterie. Compania Monsanto a modificat genetic bacteria pentru a produce mai multă fenilalanină. Monsanto, care pe lângă culturile de plante modificate genetic produce şi acest îndulcitor, minte încă o dată şi ne asigură că aspartamul nu este nociv. Oamenii de ştiinţă care sunt sinceri recunosc că nu se ştie suficient despre procesul lui de obţinere, dar efectele sale nocive sunt evidente. Compania producătoare a acestui îndulcitor artificial a avut doar în anul 1990 un profit de 996 milioane de dolari. Aspartamul este un drog foarte sofisticat, care nu ar fi putut fi descoperit niciodată „accidental“. Chimistul despre care se spune că şi-a lins degetele atunci când lucra la un medicament împotriva ulcerului nu a fost intervievat niciodată. Oare de ce? Efectul aspartamului este intensificat de prezenţa glutamatului şi a altor excitotoxine. O doză mică de aspartam adăugată la o doză mică de glutamat se transformă într-o doză şi mai toxică decât ar fi ele separat. Aspartamul a fost descoperit în cadrul companiei G.D. Searle din statul Illinois SUA, companie care a mai produs în ultimele decenii şi alte substanţe periculoase incluse în alimente (de exemplu, hormonul bovin

de creştere, RBGH). La început, aspartamul s-a folosit ca agent antiulceros. El se obţine din doi aminoacizi (fenilalanina şi acidul aspartic) şi metanol.

Mecanismul de acţiune al aspartamului

În urma procesului de metabolizare în organismul uman, aspartamul se descompune în: 50% fenilalanină, dicetopiperazină (DCP), 40% acid aspartic şi 10% metanol. Fenilalanina este un aminoacid care se găseşte în mod normal în creier. Persoanele care suferă de fenilcetonurie nu pot metaboliza fenilalanina. Aceasta conduce la acumularea unor niveluri foarte ridicate de fenilalanină în creier, care uneori pot fi chiar letale. Dr. Russell Blaylock specifică faptul că mai ales în anumite zone ale creierului se acumulează niveluri foarte ridicate de fenilalanină: hipotalamus, medula oblongata, corpus striatum. Pentru a susţine creşterea rapidă a fătului, sunt necesari mulţi aminoacizi. Aminoacizii din venele fătului sunt de 4 ori mai mulţi decât în sângele mamei. Hrana naturală este un amestec complex de aminoacizi. Niciun aliment nu are unul sau doi aminoacizi izolaţi, aşa cum are aspartamul. Dr. Louis J. Elsas, profesor de pediatrie de la Universitatea Emory, a depus mărturie în faţa Congresului American: „Am petrecut 25 de ani în cercetări biomedicale, încercând să previn defectele de naştere apărute din cauza excesului de fenilalanină. Şi iată îngrijorarea mea: aspartamul este o neurotoxină şi o substanţă teratogenă binecunoscută care, în doze nedefinite încă, produce efecte adverse grave, reversibile la adult, dar ireversibile în creierul fătului sau al copilului". El a mai arătat că fenilalanina este mai bine metabolizată de rozătoare decât de oameni. Aşa-numitele suplimente alimentare cu fenilalanină, acid aspartic, acid glutamic şi alţi aminoacizi dicarboxilaţi sunt neuroexcitotoxine, comercializate fie dintr-o crasă ignoranţă, fie dintr-o răutate intenţionată. Ele fac exact opusul a ceea ce sunt destinate să facă. Fenilalanina izolată produce întreruperea transmiterii neuronale, subnutrirea creierului, neurotoxicitate, ceea ce duce la funcţionarea redusă a creierului, depresie, migrene etc. S-a estimat că din cca 200 de milioane de americani ce consumă anual aspartam, 20 de milioane nu pot metaboliza fenilalanina, şi această incapacitate genetică există în special la copii, ducând în timp la retardare mintală, ceea ce înseamnă un risc de retard pentru milioane de copii.

Dr. William M. Pardridge de la UCLA a declarat că un tânăr care bea peste 4 băuturi răcoritoare dietetice pe zi are un nivel incredibil de ridicat al fenilalaninei. Acidul aspartic (ASP) este al doilea aminoacid din aspartam, existent în proporţie de 40%. Acest aminoacid, atunci când este izolat, este o excitotoxină, excitând neuronii până la distrugerea lor completă. La fel ca şi formaldehida, aspartamul este un agent care distruge cromozomii. Pericolele neurologice pentru făt sunt evidente. Distrugerile cromozomiale din corpul mamei pot fi moştenite de copil, şi toate generaţiile viitoare sunt în pericol prin moştenirea distrugerilor cromozomiale, dar şi prin vătămarea ovulelor potenţiale în cazul fătului de sex feminin, din cauza consumului de aspartam al mamei în timpul sarcinii. Dicetopiperazina (DCP) apare prin descompunerea aspartamului. Alături de molecula intactă de aspartam, ea este responsabilă pentru cea mai masivă epidemie de tumori pe creier apărută vreodată. Dr. John W. Olney a observat că DCP produce în intestine un compus similar cu N-nitrozoureea, o puternică substanţă chimică ce determină tumori cerebrale. Unii cercetători spun că DCP se formează după ingerarea aspartamului. Dr. Blaylock spune că DCP se formează în produsele lichide care conţin aspartam, în urma unei depozitări îndelungate.

În 1987, toxicologul dr. Jacqueline Verrett, în mărturia ei în faţa Senatului American, arată că DCP este implicată şi în apariţia şi dezvoltarea de polipi uterini şi în modificările colesterolului în sânge. Metanolul (alcoolul metilic) se metabolizează prin oxidarea aspartamului şi formează formaldehida şi apoi acidul formic. Acesta se acumulează treptat în corp şi inhibă me-

tabolismul oxigenului. Metanolul se obţine la nivelul intestinului subţire, atunci când gruparea metil din aspartam întâlneşte enzima chimotripsină. Formaldehida este o neurotoxină letală, care interferează în procesul de replicare a ADN-ului şi determină efecte teratogene. Intoxicarea cu alcool metilic şi formaldehidă generează o serie de boli degenerative cumulative precum şi anomalii funcţionale în organism. Asociaţia pentru Protecţia Mediului (EPA) spune: „Metanolul este o otravă cumulativă pentru că, o dată ingerată, se elimină foarte greu din organism. În corp, metanolul este oxidat şi se descompune în formaldehidă şi acid formic: ambele sunt extrem de toxice.“ De aceea, EPA recomandă o doză-limită de consum de metanol, de 7,8 mg/zi. Însă 1 litru de băutură dietetică îndulcită cu aspartam conţine în jur de 56 mg de metanol! Dr. Woodrow Monte precizează: „Cei ce consumă o cantitate mare de băuturi aşazis dietetice, ingerează 250 mg de metanol zilnic, adică de 32 de ori mai mult decât limita admisă, stabilită de EPA. Metanolul natural este prezent în anumite fructe şi legume (de exemplu, în roşii), dar el nu se găseşte niciodată izolat de etanol şi pectină, acestea din urmă împiedicând metanolul să fie metabolizat în formaldehidă şi în acid formic, ambele toxine letale. Metanolul sintetic este o otravă letală. Doza letală este de 1 ml/kg corp! O absorbţie de 50 până la 100 ml este mortală pentru om, deşi există cazuri în care moartea a survenit la sub 30 ml. Conţinutul de metanol în aspartam este de 1.000 de ori mai mare decât cel din alimentele obişnuite, conform publicaţiei americane Medical World News din anul 1978. În plus, metanolul din aspartam este „metanol pur“, care nu se găseşte ca atare în natură. Metanolul din natură este întotdeauna în amestec cu etanolul şi cu alţi compuşi, care îi scad concentraţia atunci când este eliberat în organismul uman.

Este suficient ca sticlele de Coca-Cola sau Pepsi-Cola light să rămână mai multe ore într-un depozit sau într-un vehicul fără răcire şi expus la soare, pentru ca ele să devină extrem de toxice. Mii de containere de băuturi light au fost trimise militarilor care au participat la operaţiunea Furtună în Deşert. Navetele de băuturi carbogazoase au rămas timp de săptămâni întregi în containere, la o temperatură ambiantă de peste 40° C. Numeroşi soldaţi au manifestat tulburări, identice cu simptomele otrăvirii cu aspartam.

Simptomele otrăvirii cu metanol includ: dureri de cap, acufene, ameţeală, greaţă, tulburări gastrointestinale, slăbiciune, vertigo, frisoane, pierderi de memorie, amorţeala membrelor, tulburări de comportament. Cele mai cunoscute probleme ale otrăvirii cu metanol sunt tulburările de vedere: pierderea treptată a vederii, înceţoşarea vederii, restrângerea progresivă a câmpului vederii, vătămarea retinei, iar în final, orbirea. Din cauza lipsei unor enzime-cheie, oamenii sunt mult mai expuşi la efectele toxice ale metanolului decât animalele. De aceea, testele cu aspartam şi metanol realizate pe animale nu reflectă în mod corect pericolele acestor substanţe asupra oamenilor. Mai mult, formaldehida este recunoscută ca fiind un activator puternic, care face ca proteinele străine să fie recunoscute de către sistemul imunitar ca antigene şi care activează răspunsuri imunitare de distrugere a lor. Din cauza acestei acţiuni auxiliare, formaldehida este inclusă în multe vaccinuri. Abilitatea formaldehidei de a crea antigenicitate în combinaţie cu moleculele de aspartam este atât de mare, încât produce reacţii grave autoimune ale ţesuturilor deformate de polimerizarea formaldehidei. Sistemul imunitar se întoarce împotriva propriilor ţesuturi şi astfel apare lupusul eritematos (o boală cronică, autoimună, în care sistemul imunitar al bolnavului nu reuşeşte să facă diferenţa între ţesuturile proprii şi intruşi, atacându-le). Aspartamul denaturează ţesuturile fetale, creând stimuli antigenici, care atrag distrugerea lor de către sistemul imunitar. Încheierea sarcinii poate fi atât de rapidă, încât mama nu are timp să observe diferenţa dintre întârzierea menstruaţiei şi avort. În afară de pericolul de a genera atac din partea sistemului imunitar al mamei, aspartamul atacă direct şi fătul. Un exemplu bun este sindromul alcoolului fetal. Chiar şi consumul moderat de băuturi cu aspartam al mamei aduce fătului grave prejudicii pe viaţă. Apar diformităţi care marchează bebeluşul pe viaţă: invaliditate şi lipsa acuităţii mintale la copiii care supravieţuiesc intoxicaţiei alcoolice uterine. Intoxicaţia cu alcool metilic este de 50 de ori mai puternică decât intoxicaţia cu alcool etilic (din băuturile alcoolice), iar intoxicaţia cu formaldehidă este de 5.000 de ori mai puternică. Asamblate cu grijă în molecula de aspartam, aceste neurotoxine sunt de

20.000 de ori mai puternice decât băuturile alcoolice. Din cauza extremei toxicităţi a aspartamului, chiar şi dozele mici sunt extrem de distructive, vătămând sistemul nervos al fătului şi structurile legate de acesta. Vederea şi auzul sunt şi ele afectate, căci dincolo de efectele neurologice, alcoolul metilic este cea mai puternică bază organică din organismul viu şi este şi un agent de polimerizare. Nu există scăpare în faţa acestei otrăviri, fiind metabolizată de enzima alcooldehidrogenază a alcoolului metilic în formaldehidă.

Capacitatea chelatoare a aspartamului

În limba latină, *chelate* înseamnă gheară, iar în chimie, prin substanţă chelatoare se înţelege o substanţă chimică ce reţine alte substanţe chimice, cel mai adesea metale. Unul din motivele pentru care FDA a respins la început aprobarea aspartamului este puternica sa activitate chelatoare, prin care extrage rapid metale toxice sau netoxice şi le transportă în întregul organism (extrage chiar metale pe care în mod normal corpul le-ar respinge din timpul digestiei şi le-ar elimina rapid). Apare, de exemplu, pericolul de otrăvire cu plumb al creierului şi al altor organe. Multe dintre metalele pe care NutraSweet le poartă prin întregul nostru organism sunt la fel de toxice ca plumbul. Acidul aspartic se combină (formează chelaţi) cu cromul (un element necesar pentru funcţionarea corectă a glandei tiroide). Persoanelor care consumă mari cantităţi de aspartam li se poate atribui, un diagnostic fals – boala Basedow-Graves – pentru tratarea căreia bolnavul este supus unei terapii alopate prin iradierea glandei tiroide, fără a se trata cauza reală!

Efectele acestei toxine au dus la apariţia unei noi boli: boala aspartamului

Când pacienţii care se plâng de simptomele asociate aspartamului încetează să mai consume produsele respective, simptomele dispar, dar ele revin atunci când persoana începe din nou să consume aspartam. Medicii se referă la această simptomatologie ca fiind „boala aspartamului“. Simptomele pot apărea imediat, gradat sau pot degenera în boli cronice. Dr. Lendon Smith a declarat că o mare parte a populaţiei suferă de efectele secundare asociate aspartamului, deşi nu au nici cea mai vagă idee de ce medicamentele sau suplimentele nu le vindecă simptomele. Apoi, există şi consumatori de aspartam care nu „par“ să sufere deloc de reacţii imediate. Aceştia însă sunt susceptibili de a dezvolta afecţiuni pe termen lung. Conform unui raport din 1994 de la Departamentul de Sănătate şi Servicii Umane (DHHS) din SUA, multe dintre bolile cauzate de aspartam sunt foarte serioase, consumul lui în cantităţi mari putând duce şi la deces. Faţă de ceilalţi aditivi folosiţi în prezent, acest îndulcitor a înregistrat cele mai multe plângeri (85% din totalul de plângeri) din partea consumatorilor. Aspartamul generează următoarele afecţiuni:

LA NIVELUL OCHILOR
• conjunctivită
• dilatarea pupilei
• sindrom exoftalmic; umflarea ochilor
• iritaţii, durere şi presiune oculară
• orbirea treptată a unuia sau a ambilor ochi
• probleme la folosirea lentilelor de contact
• reducerea lichidului lacrimal

LA NIVELUL URECHILOR
• intoleranţă severă la zgomot
• probleme cu auzul, pierderea auzului
• tinitus (ţiuituri în urechi)

LA NIVEL NEUROLOGIC
• ameţeală, probleme de echilibru

• amorţeli, dureri ale extremităţilor, artrită
• atacuri cerebrale parţiale sau complexe
• atacuri de panică
• convulsii, crize de apoplexie, crize epileptice
• durere locală, slăbiciune în membre, ale încheieturilor şi articulaţiilor
• dureri de cap, migrene, unele chiar acute (femeile sunt mult mai vulnerabile)
• dureri faciale atipice, dureri generalizate
• dureri musculare şi la nivelul scheletului
• febrilitate, halucinaţii
• hiperactivitate acută şi nevoia de a da încontinuu din picioare
• incapacitate de concentrare, pierderea memoriei, tulburări de gândire
• îngreunarea vorbirii, dificultăţi de vorbire, dicţie neclară
• leşin, inconştienţă şi comă
• modificarea formei şi a texturii sânilor
• parestezie şi amorţeala membrelor
• retardare la copii
• senzaţie de greutate în corp
• spasme musculare, tremurături ale muşchilor

LA NIVEL PSIHIC
• agresivitate, anxietate, fobii
• depresii moderate până la severe (deoarece scade nivelul de serotonină)
• insomnie, somnolenţă, probleme de somn
• iritabilitate, modificări de personalitate
• oboseală accentuată
• schimbări rapide în calitatea şi intensitatea dispoziţiei

LA NIVELUL PIEPTULUI
• aritmie
• dispnee
• dureri în piept
• hipertensiune
• palpitaţii, tahicardie, respiraţie astmatică

LA NIVEL GASTROINTESTINAL
• balonare,constipaţie, crampe
• diaree, uneori cu cheaguri de sânge
• durere şi dificultăţi la înghiţire
• dureri abdominale, greaţă, vomă
• modificarea apetitului şi a sensibilităţii gustative
• modificări în greutate
• probleme ale sinusurilor
• probleme de salivare
• sete persistentă şi reţinerea apei în organism
• tendinţă de a mânca şi a bea excesiv
• tuse cronică, uscarea gâtului, dureri de gât
• urme de sânge în vomă sau fecale

LA NIVELUL PIELII
• eczeme, înroşirea feţei
• leziuni dermatologice
• reacţii alergice în regiunea gurii şi a buzelor
• senzaţii de mâncărime, fără erupţii cutanate

LA NIVEL ENDOCRIN ŞI METABOLIC

• accelerează şi generează apariţia diabetului la persoanele susceptibile la diabet, dar care nu ar fi dezvoltat niciodată această boală dacă nu consumau aspartam
• agravarea hipoglicemiei
• agravarea retinopatiei şi neuropatiei diabetice
• diverse tulburări metabolice, anemie
• căderea părului sau subţierea lui
• agravarea complicaţiilor diabetice
• crampe în perioada dintre ciclurile menstruale
• creşterea apetitului pentru carbohidraţi
• creşterea gradată în greutate, obezitate
• dificultăţi în timpul sarcinii
• dismenoree
• hiperglicemie sau hipoglicemie
• modificarea coloraţiei unghiilor şi a pielii
• modificarea mirosului corporal
• modificări ale transpiraţiei
• noduli
• pierderea sau modificarea gustului

LA NIVEL UROGENITAL

• impotenţă, reducerea funcţiei sexuale
• dificultăţi de urinare, modificări ale cantităţii urinei

ALTE TULBURĂRI

• modificarea temperaturii corpului
• probleme cu dantura
• scăderea imunităţii, sensibilitate crescută la infecţii
• sete excesivă, retenţie de lichide, umflarea picioarelor

CELE MAI GRAVE EFECTE

• comportament agresiv
• creşterea incidenţei cancerului, precum şi a gradului de malignitate a tumorilor pe creier
• defecte la naştere (incluzând retardarea mintală) şi avorturi spontane (nu doar în cazul în care mama a consumat aspartam, ci şi atunci când şi tatăl a consumat)
• dependenţă de aspartam şi apetitul exagerat şi incontrolabil faţă de dulciuri
• hiperactivitate la copii
• moarte subită
• schizofrenie
• tendinţe suicidale
• vătămarea iremediabilă a creierului

BOLI PROVOCATE DE ASPARTAM

• boala Alzheimer
• boala Basedow-Graves
• boala Lyme
• boala Ménière
• boala Parkinson
• deficit de atenţie (ADHD)
• epilepsie
• fibromialgie
• hipotiroidie datorată mercurului din plombele dentare

• limfom malign non-Hodgkin
• limfom la nivelul creierului
• lupus eritematos diseminat
• scleroză multiplă
• sindromul cronic de oboseală
• tumori cerebrale, ale glandei tiroide, mamare, pancreatice, testiculare, ovariene, uterine, adenoame ale glandei pituitare, tumori uterine.

Aspartamul modifică nivelul de aminoacizi din sânge, blocând sau scăzând nivelul de serotonină, tirozină, dopamină, norepinefrină şi adrenalină. Apar astfel tulburări emoţionale, cum ar fi depresia. Chiar şi o singură doză de aspartam creşte semnificativ nivelul de fenilalanină din sânge. Aceste tulburări încetează imediat după eliminarea aspartamului din dietă. Dacă unor persoane cu deficienţe genetice li se administrează aspartam, ele pot manifesta dureri de cap, insomnie, depresie, atitudini ostile, anxietate şi alte reacţii negative. Nu este de mirare că medicamentul Prozac înregistrează vânzări extrem de mari: el tratează toate aceste tulburări! Este tipic ca simptomele intoxicării cu aspartam să nu poată fi detectate de testele obişnuite de laborator sau de razele X. Tulburările şi bolile pot fi de fapt semnele intoxicării cu aspartam.

Deşi există un număr foarte mare şi în continuă creştere de atacuri de apoplexie produse de aspartam, Fundaţia Americană pentru Tratarea Epilepsiei promovează practic aspartamul. La Institutul de Tehnologie din Massachusetts (MIT), au fost monitorizate 80 de persoane care au suferit atacuri de apoplexie după ingerarea de aspartam. Institutul de Nutriţie Comunitară a concluzionat, în urma acestui program de supraveghere: „Aceste 80 de cazuri se potrivesc perfect definiţiei generale date de FDA riscului iminent asupra sănătăţii publice, fapt care ar necesita imediata retragere de pe piaţă a produsului în cauză". Institutul de Cercetare a Cancerului din SUA a descoperit o creştere a incidenţei tumorilor maligne la nivelul creierului în anii care au urmat obţinerii licenţei aspartamului pentru băuturi (1983). Una dintre plângerile cele mai frecvente ale victimelor aspartamului este pierderea memoriei. Ca o ironie, în 1987, compania G.D. Searle căuta să descopere un medicament pentru a combate sindromul pierderii de memorie cauzat de distrugerile provocate de aminoacizii cu rol excitator. Trei persoane din cinci care consumă acest îndulcitor au migrene, iar G.D. Searle (compania producătoare) este de părere că rata efectelor negative este nesemnificativă în comparaţie cu milioanele de doze de băuturi cu aspartam, consumate zilnic la nivel planetar şi că de aceea aspartamul este indicat ca înlocuitor al zahărului. Aspartamul distruge procesul de fertilizare prin faptul că ruinează răspunsul sexual al femeii şi induce disfuncţii sexuale la bărbat. Mai mult decât atât, aspartamul întrerupe dezvoltarea fătului prin avort sau generează defecte din naştere. Aspartamul distruge structura ADN-ului fătului, punând un stigmat pe generaţiile care vor urma. Proprietăţile aspartamului de inducere a avortului sunt inerente din cauza structurii sale.

Mărturii cutremurătoare despre aspartam

Declaraţia unei femei (septembrie 2005): „Consum de 12 ani aspartam, sub formă de băutură carbogazoasă: *Dr.Pepper* dietetică. N-am fost niciodată grasă, dar m-am gândit să încep să beau băuturi dietetice, pentru că eram îngrijorată că mâncam prea multe dulciuri şi aflasem de efectele lui nocive. În ultimii 7 ani, ajunsesem să beau 6-8 cutii de *Dr.Pepper* zilnic, uneori şi mai mult. Atacurile de panică şi teama de înălţime au început să îmi apară acum 5 ani. Doctorul mi-a prescris antidepresive, însă ele şi-au făcut efectul doar o lună. Medicul mi-a crescut doza şi în cele din urmă a schimbat medicamentul, pentru că primul nu se dovedise eficace. După un an de zile de antidepresive, mi-a recomandat să iau Paxil-CR şi, în 3 săptămâni, am luat în greutate 15 kg! De la 56 kg la 72 kg în numai 3 săptămâni era o treabă serioasă şi cred că vă puteţi imagina cum mă simţeam. Am încetat să mai iau medicamentele şi am început să iau masiv complexul de multivitamine B. Acestea m-au ajutat, însă, la fel ca antidepresivele,

efectul lor n-a durat. Ne-am mutat în Texas în luna mai şi a trebuit să conduc maşina timp de două zile. Când am trecut podul peste Mississippi, am crezut că o să mor de spaimă.
Ne-am stabilit în Houston, şi am început să mă interesez despre medicamentele şi vitaminele pe care le luam, pentru că începusem să cred că am dezvoltat un fel de alergie. Când am aflat despre aspartam, mi-am dat seama că nu doar atacurile de panică se datorau acestuia. Alte simptome cu care mă confruntam erau depresia, schimbările bruşte de dispoziţie, oribila transformare a temperamentului meu, palpitaţiile, pierderea auzului, scăderea drastică a vederii, crampele şi diareea constantă, amorţirea degetelor mâinii la simpla intenţie de a apuca un obiect. Toate aceste lucruri nu îmi fuseseră caracteristice înainte şi apăruseră rând pe rând în ultimii 5 sau 6 ani. Aveam senzaţia că alunec pe o pantă fără întoarcere. Am renunţat la aspartam şi produsele care conţin îndulcitori artificiali din 1 august 2005. Atacurile de panică au diminuat, fără să dispară încă definitiv, coşmarurile îngrozitoare au dispărut complet, insomnia s-a redus, tendinţa paranoidă la fel, doar schimbările de dispoziţie persistă. Însă, pentru că ştiu cum a fost să mă las de fumat, sunt convinsă că aceste lucruri sunt specifice dependenţei şi că vor trece."
Declaraţia lui Richard Moss (ianuarie 2006): „Am început să beau băuturi carbogazoase dietetice în anii '80. Am observat totuşi că propaganda realizată de FDA era suspect de perfectă şi inocentă în ceea ce priveşte siguranţa aspartamului pentru sănătatea umană, ştiind că metanolul şi aminoacizii sintetici din alimente sunt toxici. *NutraSweet* conţinea metanol, şi totuşi ei spuneau că o persoană poate bea cât de mult vrea, fără probleme. La câtva timp după aceea, am început să aud ţiuituri în urechi şi să am dureri în braţe şi picioare.
În 1998, în timpul verii călduroase, beam chiar mai multe băuturi dietetice, deoarece munceam din greu şi, în timp ce conduceam spre casă, am avut de câteva ori atacuri severe de vertigo. De atunci până în prezent am surzit de urechea dreaptă, am intoleranţă la zgomote şi aud foarte greu cu urechea stângă. Am probleme cu purtarea lentilelor de contact. Nu am realizat că acestea se datorează aspartamului până nu am citit despre efectele acestuia în anul 2004. Nu am nicio îndoială că aceasta este cauza problemelor mele de sănătate şi îmi doresc să fi aflat mai devreme aceste lucruri, pentru a mă putea salva. În rest, cu excepţia bolii Ménière şi a surzirii aproape complete, sunt perfect sănătos."
Declaraţia unui bărbat de 35 de ani, de profesie anestezist: „Am avut trei atacuri majore de apoplexie, dureri mari de cap şi tulburări de vedere, când consumam zilnic 4-6 cutii de *Coca Cola dietetică*. Nu am mai avut absolut niciunul dintre aceste simptome timp de doi ani, adică din momentul în care am încetat să mai folosesc aspartam."
Un medic a informat despre cazul unui pilot care-şi pierduse licenţa de zbor din cauza unor inexplicabile convulsii. Realizând că se datorează băuturilor cu aspartam, pilotul a încetat să le mai bea şi convulsiile au dispărut. Încercând să-şi obţină din nou licenţa şi dreptul de a pilota acuzând intoleranţa organismului său la aspartam, el a trebuit să consume din nou băuturi carbogazoase cu aspartam, pentru a demonstra cauza. La scurt timp, convulsiile au reapărut.
Carmen Carradine, mama Katrinei: „Katrina avea 10 ani şi 9 luni şi m-am gândit că ar fi bine să ia nişte vitamine. I-am cumpărat Flintstone. A fost îngrozitor. După o lună nu mai ştiam dacă o să mai trăiască sau nu. Avea foarte des crize de apoplexie. Medicii au spus că dacă o să continue în felul acesta, o să moară. I-am povestit unei prietene prin ce treceam şi ea mi-a zis: „Oh, sună ca şi cum ar fi intoxicată cu aspartam!" În acea perioadă, ea urma un seminar despre sănătate, unde se vorbea despre pericolele aspartamului. Aşa am aflat mai multe. Am aruncar din bucătărie toate produsele care conţineau aspartam sau *NutraSweet*. Singurul lucru pe care nu l-am aruncat au fost vitaminele Flintstone, despre care nici nu m-am gândit că ar

putea conţine aspartam. Timp de 9 luni, starea ei a început să se îmbunătăţească simţitor. Atunci m-am gândit să-i dau din nou vitamine. Şi, din senin, a început să se plângă din nou de dureri de stomac şi de cap, să aibă ameţeli şi să vorbească încetinit. Îmi amintesc perfect toate acestea, pentru că a trebuit să i le relatez doctorului. Şi mi-am dat seama că problema revine. Am făcut din nou o razie prin dulapuri, căutând să-mi dau seama ce produs ar putea conţine aspartam. Şi am găsit aspartam în vitaminele Flintstone! Am fost şocată, pentru că nu aş fi crezut niciodată că ar putea pune un îndulcitor artificial în produse pentru copii, mai ales în vitamine. Eram furioasă. Le-am aruncat, şi imediat ce a încetat să ia acele vitamine, simptomele Katrinei au dispărut. Ca rezultat al consumului de aspartam, creierul ei a fost grav afectat, are o memorie scurtă, tulburări de comportament, probleme de vedere, dificultăţi de vorbire, probleme de învăţare, retardare mintală. Am aflat apoi că mai ales copiii sunt supuşi unor pericole majore, deoarece sunt mult mai sensibili în perioada de creştere".
Cu puţin timp înainte de a muri de cancer, **David Rietz** a vrut să facă cunoscut acest mesaj: „Consider că am fost victima unei dezinformări monstruoase. Există legiuni de mincinoşi care afirmă că aspartamul nu e periculos. Detest ideea de a fi fost otrăvit pentru profitul altora. Doresc să fac tot ce îmi stă în putinţă pentru a alerta publicul despre pericolele aspartamului."
Realizând că un număr foarte mare de oameni de ştiinţă, grupuri de protecţie a consumatorului şi medici acuză aspartamul, în anul 2000 ziarul britanic ***Sunday Express*** a lansat o anchetă publică referitoare la efectele nocive ale aspartamului asupra sănătăţii consumatorilor. În urma acestei investigaţii, redacţia ziarului a fost inundată de scrisori, telefoane şi email-uri cu plângeri şi incriminări la adresa aspartamului din partea cititorilor. În urma acestei afluenţe neaşteptate de plângeri primite, ziarul ***Sunday Express*** a cerut Guvernului britanic să finanţeze noi studii pentru cercetarea efectelor aspartamului pe termen lung.

Aspartamul este inclus în planul conspiraţiei planetare ce vizează un genocid biologic
Anual, tone de aspartam sunt deversate, deliberat şi în deplină cunoştinţă de cauză în ce priveşte efectele lui devastatoare, către populaţia planetei. Prin falsificarea şi denaturarea documentelor, prin informarea eronată, oamenii sunt încurajaţi să utilizeze această substanţă, aceste acţiuni făcând parte dintr-o imensă conspiraţie criminală planetară. La mijloc sunt interesele pentru profiturile enorme obţinute de companiile producătoare de aspartam şi din industria farmaceutică şi medicală, care promovează acest îndulcitor, pentru ca apoi să trateze oamenii afectaţi de el. Dacă reuşim să rupem doar o verigă din lanţul vicios al toxinelor, prezentând realitatea şi efectele dezastruoase ale lor, oamenii încep să gândească: „Dacă m-au minţit în legătură cu această problemă, recomandându-mi acest medicament care, iată, mi-a făcut rău, mă întreb care e adevărul cu restul lucrurilor?" Şi atunci, oamenii încep să-şi pună întrebări despre mai multe lucruri. Chiar dacă la început iese la iveală doar un singur adevăr, el deschide poarta pentru o trezire a conştiinţelor şi pentru vindecarea reală a oamenilor. Folosirea aspartamului este o otrăvire în masă a populaţiei mondiale. Fiecare metabolit al aspartamului are o toxicitate foarte mare şi e foarte periculos pentru consumul uman. În prezent se fac eforturi în întreaga lume pentru a se stopa otrăvirea populaţiei cu aspartam. Oamenii trebuie să ştie că aspartamul interacţionează cu toate medicamentele şi vaccinurile. Prin urmare, atâta timp cât un pacient consumă aspartam, niciun medicament pe care îl ia nu e sigur.

ALUMINIUL – criminalul tăcut din viaţa noastră

Prezent în alimente, aer şi apă, aluminiul este un element chimic neurotoxic, responsabil de apariţia demenţei Alzheimer . Prima măsură: aruncaţi vasele din aluminiu!

La nivel european, s-a dat alarma cu privire la prezenţa în exces a aluminiului în alimentaţie. Acest element se află peste tot: în aer, apă, sol. În anumite cantităţi, nu este dăunător organismului. În ultima vreme însă, produsele pe care le consumăm, de la alimente la apă, medica-

mente şi chiar obiectele înconjurătoare, ne pun în contact cu o supradoză din acest metal toxic. Efectele sunt devastatoare: boli ale sistemului nervos, printre care şi Alzheimer.

Aluminiul este un metal omniprezent pe Terra, folosit şi în industria alimentară, ca aditiv, în medicamente (antiacizii, acidul acetilsalicilic tamponat), în produsele de larg consum. El există şi în aer şi apă. Este inevitabil. Dar, în ultima vreme, specialiştii au constatat o concentraţie crescută de aluminiu în organismul oamenilor, mai ales al copiilor, intoxicarea putând ajunge săptămânal la 2-3 miligrame de aluminiu pe kilogram/corp, în condiţiile în care cantitatea tolerabilă este de cel mult un miligram. În timp, expunerea la aluminiu duce inevitabil la demenţă. Alerta la aluminiu s-a dat încă din secolul trecut, dar oamenii au ignorat avertismentele. Aceasta, până în 1940, când o renumită doctoriţă a descris cazul căţeluşului ei care era pe moarte şi nici un veterinar nu reuşise să-i afle diagnosticul. Ea obişnuia să-i pregătească mâncarea în cele mai bune tigăi de aluminiu Câinele începuse să vomite după mese şi după o lună era atât de slăbit, că nu se mai putea ţine pe picioare. Stăpâna a schimbat tigaia cu una emailată, constatând imediat îmbunătăţirea sănătăţii câinelui, până la refacerea totală. Deşi pare greu de crezut, aluminiul e responsabil de multe dereglări şi în organismul uman, cea mai cumplită fiind demenţa, afecţiune de care suferă milioane de persoane în lume.

Apa noastră cea de toate zilele conţine aluminiu. Cea mai mare parte a uzinelor de tratare a apei de suprafaţă utilizează sulfat de aluminiu pentru a elimina microorganismele nocive şi alte particule şi care pot fi uşor distruse prin sedimentare şi filtrare. Pentru că sulfatul de aluminiu este eliminat în mare parte printr-un stadiu mai avansat al procedeului, concentraţia de aluminiu a apei tratate este mai ridicată decât în cea netratată. Aportul zilnic de aluminiu din apa potabilă poate varia, în funcţie de regiune şi de râuri care sunt mai bogate sau mai sărace în aluminiu. Se crede, în general, că aluminiul de origine naturală, provenit din apă netratată, se află într-o formă care nu este uşor asimilată de organism şi nu are efecte negative asupra sănătăţii. Dar apa tratată conţine aluminiu uşor asimilabil, de aceea, atenţie!, apa poate fi o sursă mai riscantă de aluminiu decât hrana. Cantitatea de aluminiu din apa îmbuteliată şi cea de la robinet variază şi ea, după cum producătorii utilizează apa de la robinet cu sau fără tratamente suplimentare. Cel mai bine e să citim cu atenţie eticheta sticlei de apă minerală sau plată şi să o alegem pe cea care conţine cel mai puţin aluminiu. Riscul de apariţie a bolii Alzheimer e de 7-8 ori mai mare la persoanele care beau ape bogate în aluminiu monomeric.

Aportul de aluminiu care provine din aerul nepoluat se ridică la cel puţin patru micrograme pe zi. Dar unde mai există aer nepoluat? În zonele industriale, unde nivelul aluminiului din aer este mult mai ridicat, cantitatea poate creşte la mai mult de 100 micrograme pe zi. La serviciu, muncitorii pot respira 3,5 până la 7 miligrame de aluminiu pe zi. În afară de aer şi apă, oamenii absorb aluminiu, şi încă în doza maximă, şi din medicamente. E vorba de cele care nu sunt prescrise de medici şi care se vând la cerere în farmacii, precum: antiacizii, acidul acetilsalicilic tamponat şi unele vitamine pentru copii. Organizaţia Mondială a Sănătăţii a estimat că aportul celor care consumă regulat acest tip de medicamente pe bază de aluminiu poate creşte până la 5g/zi. Toţi aceşti factori care conţin metalul toxic au efecte diferite asupra organismului în funcţie de vârstă şi grad de sănătate. Dar cele mai puternice surse de expunere la aluminiu rămân ambalajele: cutii, caserole, folii care au la bază acest metal. Un studiu publicat de o revistă medicală din Australia a arătat că doza de aluminiu care se găseşte în cutiile metalice de băuturi şi sucuri o depăşeşte cu 5% pe cea din ambalajele din sticlă.

Anul trecut, medicii români au determinat cantitatea de metale toxice din firele de păr recoltate de la 1.000 de persoane. Rezultatele cercetării i-au uimit: peste 30% dintre pacienţi au aluminiu în corp. Efectele imediate sunt următoarele: omul are dureri de cap, se balonează, i se usucă pielea şi îşi pierde pofta de mâncare. Pacienţii care suferă de afecţiuni renale şi primesc tratamente de dializă regulat, se expun la niveluri crescute de aluminiu în lichidele pentru dializă. Studiile au arătat că aluminiul ajunge în organism şi prin cereale, prăjituri, biscuiţi, paste, legume (ciuperci, spanac, ridichi, lăptuci), dar şi prin ceaiuri sau băuturi care conţin aditivi alimentari cu aluminiu, cum ar fi cacao. Cantitatea de aluminiu creşte peste cota admisă şi atunci când peştele şi carnea sunt gătite în oale din aluminiu sau împachetate în folie de aluminiu (staniol, supus la temperaturi mari în cuptor). Toţi suntem expuşi mai mult sau mai puţin riscului de a absorbi aluminiu, dacă nu în bucătăria proprie, atunci când bem o cafea în oraş, preparată cu apă contaminată sau în ibrice de aluminiu. Un pericol pentru sănătate îl reprezintă şi radiatoarele confecţionate din aluminiu, responsabile pentru simptome ca: ameţeală, tulburări de vedere şi chiar începutul unor paralizii.

Persoanele supraexpuse la aluminiu pot să prezinte encefalopatie, o formă de demenţă caracterizată de convulsii, tremurături, psihoză şi diferite schimbări la nivelul vorbirii şi al comportamentului. Encefalopatia, ca efect al expunerii la aluminiu în exces, se întâlneşte mai ales la bolnavii care fac dializă. Absorbţia mare de aluminiu poate provoca osteomalacie (oasele moi sau sfărâmicioase, din cauza tulburărilor profunde în metabolismul fosforului şi al calciului din masa osoasă), anemie, infarcturi. Aluminiul este asociat şi altor boli serioase ce afectează sistemul nervos, precum maladiile Lou Gehrig şi Parkinson. Dar cele mai de temut sunt demenţa presenilă, tulburările mentale, îmbătrânirea precoce şi Alzheimer. Deşi industria farmaceutică a mediatizat progresul înregistrat în prevenirea şi tratarea acestei boli, în realitate acesta este nesemnificativ. Primele simptome care indică începutul unei deteriorări mintale progresive sunt pierderile de memorie, dezorientarea şi depresia. În aceste cazuri, celulele creierului pot conţine de 10 până la 30 de ori mai mult aluminiu decât media.

Toxicitatea acestui metal a fost descrisă în *Science et vie*, unde s-a arătat că efecte secundare ale aluminiului apar chiar şi când este ingerat în cantităţi mici. Un caz de intoxicaţie cu aluminiu este tratat într-o revistă medicală americană ca o tumoare a esofagului, care s-a retras când bolnavul a încetat să mai folosească vase de aluminiu. Ce putem face noi pentru a sta cât mai departe de aluminiu? În primul rând, trebuie să scăpăm de toate ustensilele, tacâmurile şi recipientele de aluminiu din bucătărie, să consumăm apă îmbuteliată cu conţinut scăzut din acest metal, să renunţăm definitiv la ambalarea alimentelor în staniol şi folii de aluminiu, să evităm aspirina pe cât posibil, să nu mai cumpărăm conserve, bere şi răcoritoare la cutie, să refuzăm mâncarea la caserole tapate cu aluminiu. Pare imposibil, dar veţi vedea că aceleaşi alimente se vând şi în ambalaje de sticlă sau carton. Cât despre celelalte obiecte care ne înconjoară, eliminaţi-le pe cele inutile. De termopane şi uşi de aluminiu nu aveţi cum scăpa…

Ambalajele produselor cosmetice (sprayuri, cutii de cremă, vopsea) au aluminiu din belşug. Aluminiul conţinut în deodorante (20% clorură de aluminiu) pătrunde mai uşor prin piele decât pe cale digestivă. În plus, inhalarea de aluminiu fin divizat şi de pulbere de oxid de aluminiu a fost identificată drept cauză a fibromului pulmonar şi a lezării plămânilor.
Antiperspirantele conţin şi ele săruri de aluminiu şi zirconiu, care inhibă activitatea glandelor sudoripare, prin blocarea şi închiderea porilor. Un studiu efectuat la Universitatea Reading, Marea Britanie, acuză deodorantele şi antiperspirantele că favorizează apariţia tumorilor mamare provocate de absorbţia prin piele a unei cantităţi de aluminiu. Asimilarea pe termen îndelungat a unor concentraţii mari de aluminiu prin deodorante duce la serioase probleme de sănătate. Persoanele cu aşa-zisa *aluminofobie* pot folosi antiperspirantele sau deodorantele fără aluminiu, disponibile în farmacii.

Aluminiul a fost descoperit de către Friedrich Wöhler în anul 1827. Este cel mai răspândit metal din natură. Nu se află în stare liberă, deoarece este reactiv, dar se găseşte în minereurile de bauxită, silicaţii sau oxizii săi: corindon (incolor), safir, rubin, smarald, şmirghel. Este foarte folosit în industrie, datorită rezistenţei sale la oxidare, proprietăţilor mecanice bune şi densităţii mici. Aluminiul este folosit în industria aerospaţială, în construcţii şi oriunde este necesar un material uşor şi rezistent. Are bune proprietăţi electrice.

În produsele alimentare provenite din Uniunea Europeană, aluminiul este întâlnit sub denumirea de E-173, responsabil de apariţia unor afecţiuni ca Alzheimer, Parkinson, boli cardiovasculare, osteoporoză. Fiind neurotoxic, Comisia Europeană dezbate posibilitatea de a fi retras din alimentaţie, mai ales a copiilor. E-173 este un colorant întâlnit mai ales în produsele bazate pe cereale ca pâine, prăjituri şi biscuiţi.

Pericolul din ambalajele alimentelor

Ne fac viața mai ușoară, dar ne pot îmbolnăvi la fel de ușor! Ambalajele care protejează mâncarea și băuturile ne pot face mult rău, dacă nu știm cum să le folosim. La temperaturi ridicate sau la lumină puternică, substanțele periculoase din ambalaje trec în alimente și băuturi. Iar de aici, direct în sănătatea noastră. Este vorba de sticle, caserole, cutii de conserve sau PET-uri care ne protejează alimentele, dar le pot și otrăvi, prin compușii chimici.

„Alimentele sunt foarte agresive cu ambalajele în care sunt puse și tind să scoată din acestea substanțe uneori periculoase pentru sănătate”, declară prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.

Cele mai periculoase sunt recipientele din plastic, cum le spunem generic. În această categorie intră PET-urile, ambalajele din policarbonat (cutii de ketch-up, biberoane, sticle), polistiren (pahare de plastic, cutii de iaurt, ambalaje pentru ouă) sau polipropilenă (cutii de unt, de margarină, de iaurt, biberoane). Adică sticle de suc, caserole de unică folosință sau pahare de iaurt. Ele conțin ftalați și bisfenol A, care pot provoca dereglări hormonale sau chiar cancer.

Oricât v-ar fi de sete, nu beți niciodată dintr-o sticlă de plastic pe care ați lăsat-o în mașină, la soare. Lumina și căldura fac ca lichidul din interior să extragă substanțele toxice din ambalaj.

La fel de periculos e și aluminiul. Îl găsim în cutiile de lapte pasteurizat sau în foliile folosite la prepararea alimentelor la cuptor. Temperaturile ridicate fac ca ionii de aluminiu să treacă în mâncare. Dozele mari de aluminiu pot provoca boli ca Parkinson sau Alzheimer.

Înainte de a ajunge pe piață, orice ambalaj este testat în laborator. Aici, recipientele sunt ținute în contact cu substanțe cu proprietăți asemănătoare alimentelor. Dacă după 10 zile, aceste substanțe nu se modifică, atunci ambalajul e autorizat. Specialiștii spun însă că nici ambalajele autorizate nu sunt sută la sută sigure. Lumina, căldura, presiunea sau umiditatea favorizează migrarea compușilor toxici din ambalaje în mâncare. Și niciodată nu poți ști prin câte a trecut produsul, până să ajungă la tine în frigider.
„Atât în procesul de fabricație, cât și pe parcursul depozitării, în contact cu produsul alimentar, se pot produce migrări de componenți”, explică Mariana Ionescu, șefa laboratorului pentru testarea ambalajelor. Cele mai sigure ambalaje rămân cele din sticlă sau hârtie.

Drogaţi de mâncarea nesănătoasă

„În consumul obsesiv de alimente hipercalorice şi în dependenţa de droguri intervin aceleaşi mecanisme ale creierului”, au arătat doi cercetători americani, după experimente efectuate pe şobolani. Studiul, care a făcut obiectul unei prezentări în octombrie 2009, la o sesiune de comunicări a Societăţii de Ştiinţe Neurologice din Chicago a apărut în *Nature Neuroscience*. Experimentele celor doi cercetători de la Scripps Research Institute, Florida, demonstrează că, la şobolani, obezitatea coincide cu o alterare progresivă a echilibrului chimic al creierului în circuitul de recompensă (numit şi centrul plăcerii), implicat în dependenţe.

Cercetătorii au administrat regulat şobolanilor hrană hipercalorică (slănină, cârnaţi, prăjituri, ciocolată) peste hrana lor obişnuită, mai sănătoasă, dar nu prea apetisantă. Animalele au căpătat repede obiceiul de a se supraalimenta în mod obsesiv, mâncând tot mai multă hrană grasă şi cu multe calorii (*junk food*, mâncare nesănătoasă), până au devenit obezi. Simultan, circuitul lor de recompensă răspundea tot mai puţin, modificarea semănând mult cu ceea ce se întâmplă în creierul şobolanilor consumatori de cocaină sau heroină.

Cercetătorii consideră că rezultatele confirmă faptul că mâncarea nesănătoasă dă dependenţă. „Studiul dovedeşte precis şi riguros că dependenţa de droguri şi obezitatea au la origine aceleaşi mecanisme neurobiologice”, arată unul dintre oamenii de ştiinţă implicaţi în cercetări. Ei i-au mai făcut pe şobolani să se teamă de un şoc electric, la vederea unei lumini roşii. În timp ce şobolanii hrăniţi cu mâncare normală se opreau la aprinderea luminii roşii, şobolanii obezi, obişnuiţi cu o mâncarea bogată, continuau să mănânce. În cadrul acestui studiu, s-a constatat că şobolanii şi-au pierdut complet controlul asupra comportamentului alimentar, acesta fiind primul semn de dependenţă. „Ei continuau să se supraalimenteze, chiar dacă ştiau că urmează un şoc electric, ceea ce arată cât erau de hotărâţi să înghită hrana apetisantă”, a explicat cercetătorul. Cercetătorii au pus în evidenţă, la şobolanii obezi, reducerea ratei receptorilor de dopamină, o substanţă chimică eliberată în creier de experienţe plăcute, cum ar fi hrana, sexul sau drogurile. Acelaşi fenomen a fost observat la persoanele dependente de droguri.